Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 11

TIBETAANS BOEDDHISME

Programma t/m december

Interview met Z.H. de Dalai Lama

Het leven van Jowo Atisha

Geschiedenis Maitreya Instituut

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation

of the Mahayana Tradition)

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 2/Jaargang 11
juni, juli, augustus 1989

VERSCHIJNING
Tenminste 1× per kwartaal.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Gelong Jampel Pharchin
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-paul Kool

ILLUSTRATIES
Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1989c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DAGELIJKS BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester en manager
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS

Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEUR GESHE AKTIE

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie, en ontvangen 20% korting op kursussen gegeven door Geshela. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

***f* 100,– ABONNEE MAITREYA MAGAZINE 1989**

Degenen die reeds *f* 100,- abonnee waren voor 1988 krijgen automatisch een acceptgirokaart om dit ook voor 1989 te kunnen worden. Nieuwe *f* 100,- abonnee's kunnen *f* 100,- storten op onze bank- of girorekening met vermelding van: *f* 100,- abonnee 1989. Door *f* 100,- per jaar te willen betalen voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven ontvangt u tevens 15% korting op alle boeken, wierook, kaarten en posters in de winkel van het instituut en bent u gratis lid van de bibliotheek.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Jan Paul Kool

Jan Paul Kool

Vuurpoedja in Emst

Leidraad

Pfft. Een dik nummer deze keer. Met het mooie weer was het wel weer even zwoegen om dit karwei te klaren.

In dit nieuwe magazine vindt u ons kursusprogramma t/m december met drie hoogtepunten gedurende de zomer; de 14-daagse Lam Rim kursus met Geshela die voor de 14e keer wordt gehouden, een week met Lama Gangchen Rinpochee in augustus en een maand met Andy Weber in september.

We openen dit tijdschrift met een exclusief vraaggesprek met Z.H. de Dalai Lama dat werd gemaakt door Gelong Thubten Lodreu, gevolgd door de geschiedenis van het tienjarig Maitreya Instituut, ook in de vorm van interviews met Paula, Hans en Margot.

Een volgend artikel belicht het leven van Jowo Atisha, die meer dan 900 jaar geleden het boeddhisme in Tibet nieuw leven inblies.

Sander Tideman doet verslag van het bezoek van Lama Zopa Rinpochee aan Taiwan.

In 'Het mooie gezicht van Sunyata' worden we door Lama Yeshe binnengeleid in de Leegte.

Het slot van de interessante serie 'Ik vraag me af waarom?' door Thubten Chodron wordt gevolgd door een stuk over de samenwerking tussen leraar en leerling van de hand van Dayab Rinpochee.

Verder is er nog wat nieuws uit Tibet en het centrum in Emst.

Als u mee wilt doen aan de Nyung Nä is het raadzaam even het stukje te lezen wat hierover gaat.

Wederom wensen we u veel leesplezier en wijsheid toe.

De redaktie

Interview met Z.H. de Dalai Lama

TER GELEGENHEID VAN TIEN JAAR MAITREYA MAGAZINE

Interviewer: Boeddhistische monnik Thoebten Lodreu (Hermes Brandt)
Plaats: Dharamsala, India
Datum: 20 januari 1989

Het interview werd gehouden in het Engels en het Tibetaans. Het werd in het Nederlands vertaald door de interviewer.

Thoebten Lodreu: "Als mahayanist streef je er naar boeddha te worden, maar het is moeilijk om je voor te stellen wat dat precies is. Hoe is het om verlicht te zijn? Wat voor ervaring is het boeddha te zijn?"

Zijne Heiligheid, lachend: "Dat kan ik niet zeggen. Je bedoelt het gevoel van verlicht te zijn?"

Thoebten Lodreu: "Ja."

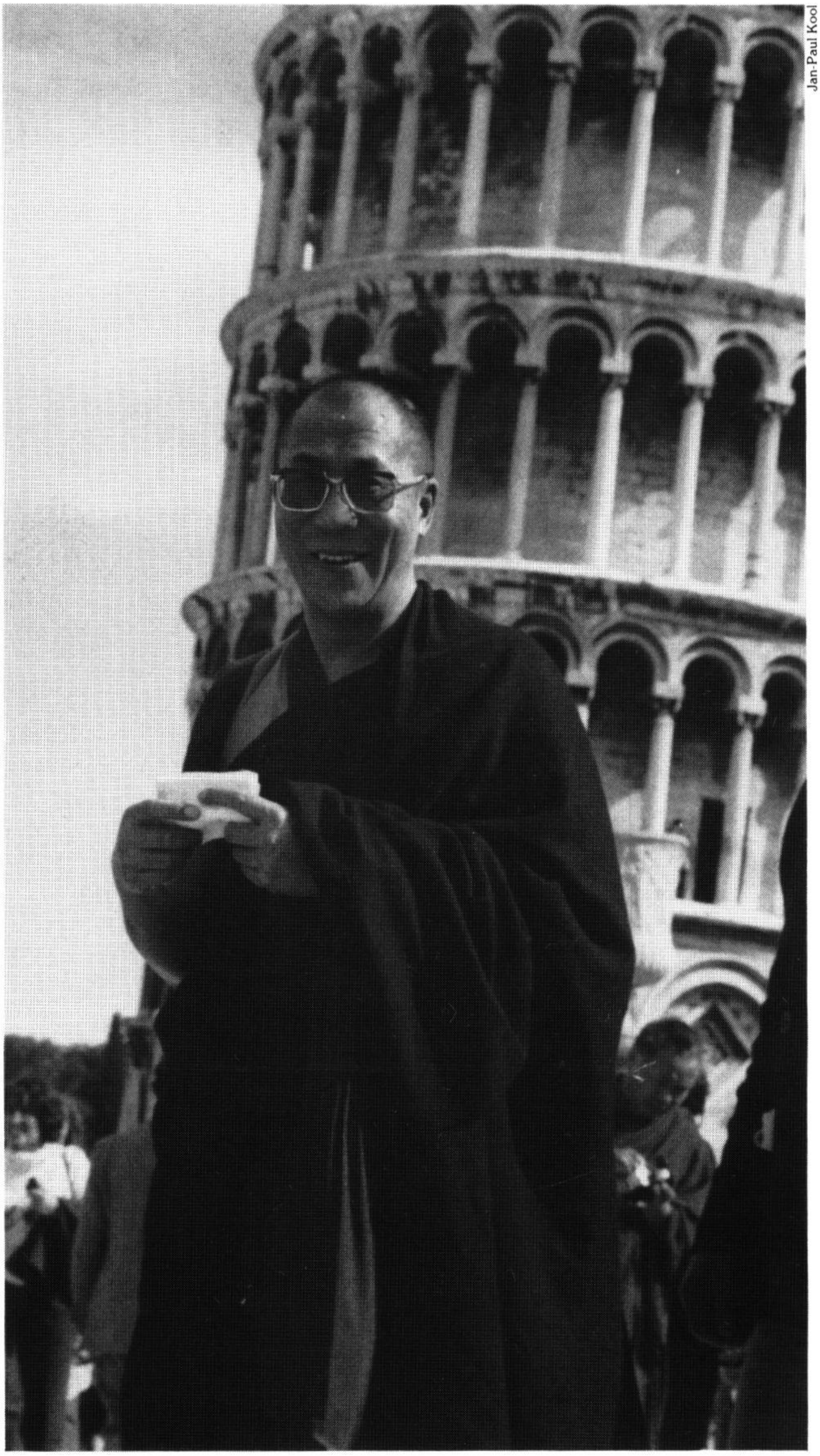
Zijne Heiligheid: "Volgens mij betekent 'verlicht zijn' dat je kennis volkomen is. Dat aspekt van de verlichting kunnen wij tot op zekere hoogte ook ervaren. Als het je lukt om een goed begrip te verwerven van iets waar je aanvankelijk moeite mee had, dan voel je een zeker soort voldoening, nietwaar? In ieder geval op dat punt heb je zekerheid; je kent de verschillende aspekten van dat onderwerp.

Als datzelfde bewustzijn geleidelijk aan de verlichting heeft bereikt, weet het alles, begrijpt het alles ten volle. Het spreekt vanzelf dat je dan een diepe voldoening ervaart. Vanuit dat gezichtspunt kun je het begrijpen.

Vooral mensen, met hun menselijke intelligentie, vinden het onprettig als zij merken dat zij iets niet weten. Zij proberen het te doorgronden. Als zij het obstakel uit de weg weten te ruimen en inzicht verwerven, voelen zij een enorme opluchting. Aan de hand hiervan kun je je een voorstelling maken van het mentale geluk van een boeddha."

Thoebten Lodreu: "Gewone mensen ervaren de aarde als een bol die rondcirkelt in dit universum. Ervaren hogere wezens dit universum als een plat vlak met de berg Meroe in het midden?"

Zijne Heiligheid: "Nee, ik denk het niet. Dat is geen kwestie van hogere of lagere bewustzijnsniveaus. Er zijn in het boeddhisme verschillende beschrijvingen



Jan-Paul Kool

van deze wereld. In het verleden, toen de moderne ideeën Tibet nog niet bereikt hadden, hadden de Tibetaanse schriftgeleerden andere opvattingen op dit gebied. Zij zeiden dat de wereld op verschillende wijzen verschijnt aan bepaalde mensen doordat karmische invloeden, de karmische faktoren verschillend zijn.

Dit valt te vergelijken met de verschillende manieren van waarnemen van een glas water door drie verschillende levende wezens: een mens, een god - een lokadeva of plaatselijke god - en een preta of hongerige geest. Door speciale karmische invloeden ziet de mens het als water, de god ziet het als nektar en de preta ziet het als bloed of iets dergelijks. Hetzelfde voorwerp doet zich anders voor, door een speciale uitwerking van karma.

Sommige Tibetaanse schriftgeleerden verklaren het bestaan van de verschillende beschrijvingen van het universum op deze manier. Als er überhaupt ergens een platte wereld bestaat, dan zal die aan bepaalde mensen bolvorming toeschijnen. Maar het lijkt mij persoonlijk het meest waarschijnlijk dat de wetenschappelijk beschrijving de juiste is. Onderzoekingen en experimenten hebben er de juistheid van bewezen. En als boeddhist kun je daar natuurlijk niet omheen, vooral niet als mahayana boeddhist, die meer geloof hecht aan logische redeneringen dan aan geschriften of regels.

Wat de boeddhistische geschriften betreft, Boeddha heeft van verschillende werelden en universums gesproken. Ik denk dat sommige daarvan betrekkelijk vlak zijn. Dat hoeft niet te betekenen dat zo'n heel universum vlak is. Onze planeet is bolvorming, maar India is naar verhouding vlak. Het 'platte' van het universum kan misschien ook zo geïnterpreteerd worden. Hoe dan ook, dit hangt niet af van je spirituele niveau.

Het is anders met het waarnemen van een boeddhabeeld als een gewoon beeld, zonder spraak. Zo'n manier van waarnemen hangt sterk af van het geestelijk niveau van de waarnemer. Neem bijvoorbeeld het Avalokiteshvarabeeld dat wel in de tempel hier in Dharamsala te zien is geweest, maar dat gewoonlijk bij mij thuis staat. Voor ons, inclusief de Dalai Lama, is dat een gewoon beeld, dat niet praat. Maar de vijfde Dalai Lama heeft van ditzelfde beeld vele initiaties en adviezen ontvangen. Dat ligt niet aan het beeld, maar aan onze eigen spirituele ervaringen. Vandaag zie we het als een gewoon beeld, maar als onze innerlijke beleving, onze spirituele beleving, zich hoger ontwikkelt, dan wordt het beeld levend. Dit soort dingen is dus wel sterk afhankelijk van de kwaliteit van onze spirituele ervaringen.

Het is ook zo dat voor ons deze tafel solide is. Maar voor iemand die de diepere natuur van de leegte volkomen ervaart, is dat anders. Zo iemand realiseert zich dat al dit soort dingen geschapen is door de geest. Dit betekent niet dat je de externe materie ontkent; je aanvaardt de externe materie als zodanig, maar je beseft dat het uiteindelijk veroorzaakt wordt door het heldere licht. Als je hiervan een diep besef ontwikkelt en je dit volkomen bewust wordt, dan is deze tafel, als je hem aanraakt, niet solide meer. Dus het al of niet solide zijn van dingen hangt af van de waarnemer.

Heb je wel eens handafdrukken gezien in rots of metaal?"

Thoebten Lodreu: "Ik heb in Tibet een hoop hand- en voetafdrukken in rotsen gezien die door lama's waren gemaakt."

Zijne Heiligheid: "Waren ze duidelijk?"

Thoebten Lodreu: "Erg duidelijk."

Zijne Heiligheid: "Hmmm . . ."

Thoebten Lodreu: "Bij benadering hoeveel Indiërs hebben de hoogste verlichting bereikt sedert Shakyamoenie Boeddha begon les te geven, en hoeveel Tibetanen?"

Zijne Heiligheid, in lachen uitbarstend': "Dat weet ik niet."

Thoebten Lodreu: "Alleen maar bij benadering, om er een beetje een idee van te hebben, tientallen, honderden of een paar miljoen?"

Zijn Heiligheid: "Indiërs? Als je de bekende neemt, dan denk ik dat zo'n duizend de hoogste verlichting hebben bereikt. En wat de naamlozen betreft, de onbekenden, dat weet ik niet, dat is moeilijk te zeggen. Ik denk op zijn minst een paar miljoen. En dan wat de bekende Tibetanen betreft, misschien een paar honderd; en de onbekende, ik weet het niet, misschien een paar honderdduizend. Het is moeilijk te zeggen, in feite heel erg moeilijk. En als je vraagt hoe het er heden ten dage voorstaat . . . (Zijne Heiligheid lacht) . . . dan is dat nog moeilijker om te zeggen. Het zou gemakkelijker moeten zijn om te zeggen wat de huidige situatie is dan die van een ver verleden, maar ik denk dat het in dit geval moeilijker is. (Zijne Heiligheid lacht.)

Nu houden echte beoefenaren van het boeddhisme gewoonlijk hun innerlijke kwaliteiten erg verborgen; zij lopen er niet mee te koop. Het is bijvoorbeeld zo, dat een volledig gewijde monik die de staat van arhat heeft bereikt en dat aan iemand anders, naar waarheid, vertelt, een monniksregel overtreedt. Voor zover ik weet zijn er vandaag de dag wel wat mensen die diepe realisaties hebben, en daarbij ook buitengewone ervaringen, maar het is erg moeilijk te zeggen wie van hen volledig verlicht zijn."

Thoebten Lodreu: "Denkt Uwe Heiligheid dat er al een westerling is die de hoogste verlichting heeft bereikt?"

Zijne Heiligheid: "Ik denk dat je hier twee categorieën moet onderscheiden. De eerste is die van degenen die reeds in het verleden de hoogste spirituele ervaring hebben bereikt en die nu via iets als reïncarnatie als mens terugkomen. Dat is volgens mij altijd mogelijk, en niet alleen als mens, maar ook onder de dieren.

De tweede categorie is die van gewone wezens die, doordat ze een nieuwe kans krijgen, doordat ze in een nieuwe situatie terecht komen, de leer van Boeddha beoefenen en het hoogste niveau bereiken. Zoiets is op het moment moeilijk. Wanneer kwam het mahayana boeddhisme naar het westen? Ik denk op zijn hoogst zo'n veertig, vijftig jaar geleden. Het boeddhisme uit de theravadin landen bereikte weliswaar het westen rond het eind van de vorige eeuw, maar alleen met het hinayana onderricht kun je de tien bodhisattva-gronden niet bereiken. Het mahayana standpunt is, dat je daarvoor de leegte dient te realiseren en een echte ervaring van bodhicitta dient te hebben. Met het hinayana systeem van de zevenendertig takken van verlichting, zoals de vier vormen van bedachtzaamheid, kun je hoogstens de staat van arhat bereiken. Dus gezien het feit dat er zo weinig tijd is geweest, is deze tweede categorie erg onwaarschijnlijk.

Ik heb echter wel gemerkt dat sommige westerlingen via de verschillende beoefeningen buitengewone ervaringen hebben bereikt. Vreemd genoeg lijkt het soms wel of het voor westerlingen mak-

kelijker is om spirituele realisaties te bereiken dan voor Tibetanen. Misschien komt het doordat westerlingen een heel praktische benadering hebben. Wij accepteren het boeddhisme soms erg gemakkelijk, zonder echter altijd veel energie te stoppen in een feitelijke beoefening. Maar misschien komt het door karmische krachten uit het verleden, ik weet het niet."

Thoebten Lodreu: "Denkt U dat het nog lang zal duren voor westerlingen ook in grote getalen de verlichting zullen bereiken?"

Zijne Heiligheid: "Ja, natuurlijk. Van deze periode van vijfduizend jaar boeddhisme is al meer dan de helft voorbij en globaal gezien is het boeddhisme in verval. Dat maakt verschil."

Thoebten Lodreu: "Het is nu moeilijker."

Zijne Heiligheid: "Ja. Dat hele massa's mensen tegelijk bepaalde dingen bereikten kwam het vaakst voor in Boeddha's tijd. Maar individueel is het natuurlijk nog steeds mogelijk.

Vreemde vraag . . . (Zijne Heiligheid lacht) . . . Wel goed. Ik denk dat zulke vragen voor westerlingen erg belangrijk zijn. Ik heb gemerkt dat van de drie objekten van toevlucht, boeddha, dharma en sangha, de laatste erg belangrijk voor ons is als bron van inspiratie. Onze situatie heeft wel iets van een hardloopwedstrijd. Als je een race aan het rennen bent en je ziet dat je ver achter ligt op een andere atleet, dan is het moeilijk om jezelf te motiveren hem in te halen. Maar als er iemand één meter op je voor ligt, een ander drie meter en weer een ander zes meter, dan heb je hoop dat je de achterstand kunt inhalen; dan voel je strijdlust in je opkomen.

Overeenkomstig dit voorbeeld is de Boeddha heel ver van ons verwijderd, nietwaar? Maar de sangha op het niveau van de tiende grond, of de negende, of de eerste, en zelfs degenen die op de paden van voorbereiding en van verzameling zijn, geven je het gevoel dat je dat ook kunt. Er is iemand die niet zo ver op je voor ligt en je denkt: 'Dat kan ik ook'. Dus als je mensen kent die niet het hoogste niveau van verlichting hebben bereikt, maar wel verder zijn dan jij, dan kunnen die je echt inspireren."

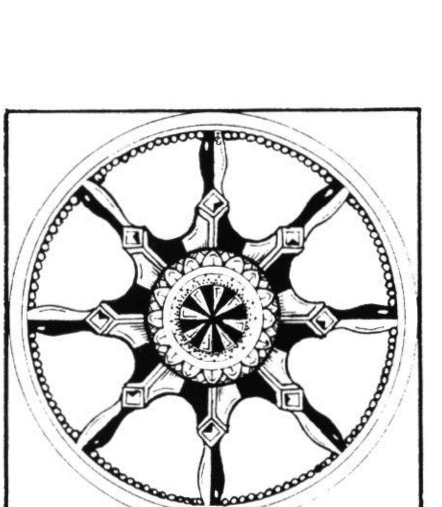
Thoebten Lodreu: "Uwe Heiligheid wordt erg vaak geïnterviewd. Zijn er vragen die interviewers nooit stellen, maar waarvan Uwe Heiligheid vindt dat ze gesteld zouden moeten worden?"

Zijne Heiligheid denkt een paar seconden na en zegt dan lachend: "Nee".

Thoebten Lodreu: "Heeft Uwe Heiligheid tot slot nog een boodschap voor de lezers van het Maitreya Magazine?"

Zijne Heiligheid: "Gegroet! Er lijkt zich in de wereld, onder de mensen van deze kleine planeet, een natuurlijk gevoel van fundamentele menselijkheid te ontwikkelen, dat wars is van oorlog en oprecht verlangt naar vrede, naar wederzijdse liefde en respekt. Ik denk dat gevoelens van nationalisme en chauvinisme verhoudingsgewijs minder sterk worden. Men wordt zich bewust van mondiale belangen. Men maakt zich steeds meer bezorgd om het milieu. Met andere woorden lijkt het er op dat in de wereldsituatie de trend is dat de fundamentele menselijkheid de overhand krijgt. Ik vind dat een positief teken.

In deze omstandigheden moeten wij de betekenis van 'universele verantwoordelijkheid' serieus nemen, zeker als we een spirituele beoefening doen en in het belang van liefde en mededogen geloven. De algemene atmosfeer lijkt nu gunstig en lijkt er op te wijzen dat we zo'n menselijke instelling nodig hebben en moeten ontwikkelen. Dat is mijn mening. Dus lezer, vriend, neem deze situatie in ogenschouw; handel juist en laten we proberen zoveel bij te dragen als we kunnen."



De volgende twee vragen werden via Hermes gesteld door Margot Kool en staan feitelijk los van het interview.

Vraag: "Er zijn studenten van het Tibetaans boeddhisme in het westen die vinden dat niet al hun persoonlijke behoeftes voor spirituele ontwikkeling worden gedekt door wat zij ontvangen van de lama's en geshes. Terwijl bijvoorbeeld het bewustzijn tot in detail wordt bestudeerd is er weinig onderricht over hoe we dienen om te gaan met ons lichaam, onze emoties, gevoelens, enzovoort. Daardoor zoeken veel serieuze studenten naar andere bronnen buiten het boeddhisme om deze problemen aan te pakken. Speciaal in het Gelukpa systeem vinden sommige studenten het onderwijs intellectueel zeer stimulerend maar tekort schietend op het vlak van dagelijkse problemen en situaties waardoor ze getrokken worden naar andere systemen binnen of zelfs helemaal buiten het boeddhisme. Is er een manier om de beoefening binnen het Gelukpa systeem meer te integreren? Heeft u advies hierover?"

Zijne Heiligheid: "Ik denk dat veel afhangt van de individuele leraren die in veel gevallen niet genoeg ervaring hebben. Ik zie niet in waarom het Gelukpa systeem hier apart wordt genomen, dat is te algemeen. Natuurlijk kan er in individuele gevallen een gebrek aan kennis of begrip zijn. En ik denk dat het van de kant van de student zeker niet gemakkelijk is, speciaal met betrekking tot emotionele gevoelens. Er is tijd voor nodig. En in sommige gevallen is er wel een uitgebreide intellectuele uitleg maar blijkt het moeilijk dit precies over te brengen op de beoefenaar. Meer heb ik er niet over te zeggen."

Vraag: "Uwe Heiligheid heeft geopperd dat vertalers in het oosten, die tijdgebrek hebben zich zouden moeten concentreren op de studie van de prajnaparamita en madhyamika teksten, die van groot belang zijn. Zou u hetzelfde advies geven aan westerse studenten die tijdgebrek hebben?"

Zijne Heiligheid: "Ja, ik denk dat voor hen hetzelfde geldt omdat het mahayana-onderricht aardig gedekt wordt door de prajnaparamita en madhyamika leringen die het meest uitgebreid en het belangrijkste zijn."

Geschiedenis Maitreya Instituut

Jan-Paul Kool

Lama Yeshe en Lama Zopa in Brughem

MAITREYA INSTITUUT

KORTE GESCHIEDENIS

PAULA, HANS EN MARGOT WERDEN GEINTERVIEWD DOOR KOOSJE VAN DER KOLK.

In Brughem klonken kerkklokken, in Maasbommel raasden de auto's en in Emst hoor je de vogels fluiten.

DE ONTMOETING

Paula: Ik was in Nepal in 1972, Marcel Bertels kende ik van die tijd, we deden samen de derde Lam Rim-kursus in Kopan, november 1972. Ik kwam terug in Nederland in 1973. Een paar jaar later kreeg ik een brief uit Kopan of ik een kursus voor hem wilde organiseren; hij was inmiddels tot monnik gewijd. Lama Yeshe had tegen hem gezegd: "Er is heel weinig in jouw land en in jouw taal over de Boeddha-Dharma van de Tibetaanse Mahayana traditie. Het zou goed zijn als je de mensen in je eigen land kon vertellen over de Lam Rim, het Onderricht over de Stadia van de Weg naar Verlichting.

Ik werd gevraagd om een kursus te organiseren. Dat had ik nog nooit gedaan. Door een gelukkige samenloop van omstandigheden kwamen we terecht in het Theosofisch Centrum in Naarden. Marcel heeft in de zomer van 1976 een Lam Rim kursus van twee weken gegeven. Het volgend jaar deden we hetzelfde. Toen was Jan Paul erbij. Zo is het gegroeid.

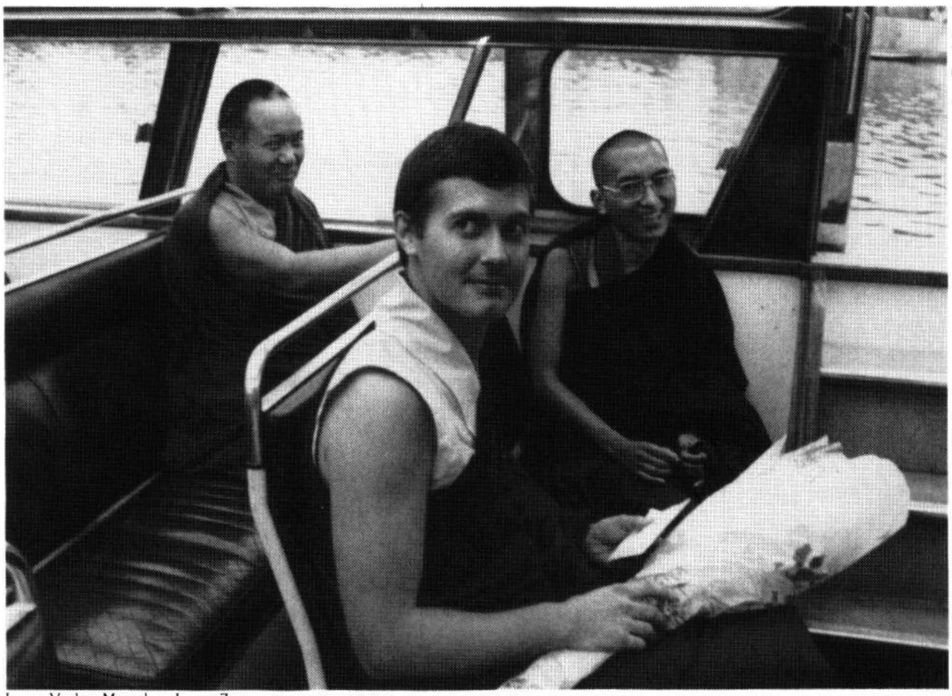
Margot: Jan Paul was in 1977 in het Theosofisch Centrum een affiche tegengekomen met de jaarlijkse meditatiekursus van Marcel. Paula organiseerde die en zo heeft Jan Paul Paula leren kennen. In 1978 ontmoette ik Jan Paul in een café. We raakten bijna onmiddellijk aan de praat over het boeddhisme en ik voelde me tot hem aangetrokken.

Ik hoorde dat hij binnen een paar weken naar Engeland zou gaan voor een boeddhistische meditatiecursus. Ik wist nog helemaal nergens van en ben toen via hem in het Manjushri Instituut in Engeland beland. Daar heb ik mijn eerste lessen gevolgd van de grote Boeddha Song Rinpochee. Paula kwam toen ook om de lessen te volgen en daar kreeg zij van Lama Yeshe de naam voor een centrum: 'Maitreya Instituut'. Dat was toen we elkaar daar met zijn drieën voor het eerst ontmoetten. Zo zie je dat niets toeval is. Na die periode heb ik een Lam Rim retraite gedaan en daarna zijn wij getrouwd door Lama Yeshe. Om precies te zijn, ik ben na zes weken met Jan Paul getrouwd. Het voelde als thuiskomen op twee fronten. Thuiskomen bij Jan Paul en thuiskomen in het boeddhisme.

We zijn toen op huwelijksreis naar India gegaan, in een grot in Tso Pema aanbeland en hebben daar een korte retraite gedaan. Daar kregen we les van een lama, die stuurde ons elke keer terug om daarop te mediteren en met een antwoord naar hem terug te komen. We zijn daar zo'n vier maanden in de grotten gebleven en aan het eind van die periode kreeg ik op een nacht een droom en daar verscheen de lama die ons lesgaf en

begeleidde. Hij zei dat wij terug moesten gaan naar Nederland. "Daar zullen Lama Yeshe en Lama Zopa je hart en je hoofd bij elkaar brengen." We zijn toen vrij snel naar Nederland terug gegaan.

De dag nadat we terug waren in Nederland vroegen vrienden of we meegingen op een boottochtje over de Amstel. Daar lag Paula haar woonboot, waar we langskwamen. Paula zei: "Hallo zijn jullie terug? Ik bel jullie nog". Toen ze ons belde vertelde ze dat Lama Yeshe en Lama Zopa voor het eerst naar Nederland zouden komen in augustus 1979. Toen zijn we Paula gaan helpen met de voorbereidingen en de organisatie van het gebeuren.



Jan-Paul Kool

Lama Yeshe, Marcel en Lama Zopa

LAMA YESHE EN LAMA ZOPA
Eerste bezoek aan Nederland

Margot: We organiseerden dat de lama's in de Kosmos les gaven. Dat was heel inspirerend. Er waren ook best wel behoorlijk veel mensen. Aan het eind van die periode, vlak voordat Lama Yeshe en Lama Zopa vertrokken, kwamen de mensen die daar dicht omheen waren bij Lama Yeshe om een aantal zaken door te praten. Omdat wij met de organisatie hadden meegeholpen waren wij er ook. Lama Yeshe raadde ons aan om een tijdschrift uit te gaan geven. Hij zei dat het heel goed zou zijn voor Nederland. Dat werd het Maitreya Magazine.

Paula: Hij zei ook dat het goed was om regelmatig leraren uit te nodigen om hier les te geven. Een keer in de maand bijvoorbeeld.

Margot: Iets daarna zou de zoveelste Lam Rim-kursus met Marcel plaatsvinden. Paula kon dat niet organiseren, omdat ze naar Amerika moest om te helpen bij het bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama daar. Zij vroeg of wij de komende Lam Rim-kursus wilden organiseren. Jan Paul heeft dat toen met veel verve gedaan. Zo kwamen we voor het eerst in de organisatie terecht.

Paula: Eind 1979 kwam ik uit Amerika terug. Jan Paul en Margot hadden het runnen van de Lam Rim-kursus overgenomen en ze waren al bezig leraren uit te nodigen. Fantastisch, ik kon het niet geloven!

We deden toen alles met z'n drieën: brieven opstellen; leraren uitnodigen; posters maken; folders schrijven; inkopen doen voor de kursussen; koken voor de kursussen. Wat deden we niet? En langzaam maar zeker is het gegroeid.

Margot: Jan Paul is toen begonnen met de maandelijkse kursussen te organiseren met gevorderde westerse Dharma-studenten die lesgaven. In de loop van de tijd kwamen er ook andere leraren uit Europa, zoals Geshe Thegchok, Geshe Kelsang, Geshe Wangchen, Geshe Legden, Achok Rinpochee, Geshe Ngawang Dhargye, en natuurlijk ook Serkong Rinpochee.

De organisatie lag hoofdzakelijk bij Jan Paul en mij. We opereerden vanuit het huis van mijn moeder waar we een zijvleugel van haar huis hadden ingericht als kantoor. Met een kamertje voor de leraren om in te slapen. Er was een keer per maand een kursus. Veel mensen kwamen weer terug naar een volgende kursus. Af en toe iemand die wat wilde vertalen of een artikeltje bij wilde dragen.

De eerste die zelf met een projekt aankwam waar regelmatig contact over ontstond was Paul Baas, met een transcript van de lezingen van Serkong Rinpochee - de Lamp van het Pad naar Verlichting, een commentaar - in 1981. Die komt echt naar voren springen in de vorm van die hulp.

Paula: Er kwamen steeds meer mensen op de weekenden. Er waren mensen die terugkwamen uit India en Nepal, mensen die lang in het Kopan-klooster waren geweest, het klooster van de lama's in Kathmandu, Nepal. Samen begonnen we uit te zien naar een geschikt pand, waar iedereen bij elkaar kon wonen om een echt, fysiek Maitreya Instituut te creëren.

NIEUWE BEWONERS

Margot: Na de kursus van de lama's zijn Jan Bijman en Thon Memelink erbij komen wonen. Alex is er vlak voordat we verhuisden, in februari 1983 bij komen wonen. Hans kwam in maart 1983. Jan Paul heeft Hans voor het eerst ontmoet in september 1977 in de Hamtoren in Vleuten bij het bezoek van de Karmapa aan Nederland.

Ik ontmoette hem voor het eerst in 1978 in het Manjushri Instituut in Engeland. Toen was hij net monnik geworden, getsul. Eind 1978 tijdens onze huwelijksreis gingen we hem opzoeken in zijn hutje in Dharamsala, in'80-'81 zijn we weer naar India gegaan. In de periode daartussen heb ik altijd brieven aan Hans geschreven, meestal met het verzoek om naar Nederland te komen om ons te helpen, omdat we helemaal geen sangha hadden. Toen dachten we nog niet aan hem in de rol van vertaler, maar voornamelijk om een sangha voorbeeld te hebben. Of misschien om les te geven.

Hans: Nee, ik vond het niet zo fijn om naar Nederland te komen, ik had in al die jaren het idee dat ik altijd in India zou blijven, want dat idee van een eigen land heb ik nooit zo sterk gehad. Maar het gaat zo vaak anders dan je denkt, dan gaat je karma opeens de andere kant uit. En achteraf gezien vind ik dat ook heel logisch hoor. Jan Paul en Margot probeerden mij al heel lang te overtuigen om een tijdje naar Nederland te komen, maar dat mislukte steeds, omdat het voor mij belangrijker was om nog in India te blijven.

Margot: Zijn leraar zei elke keer "Later, het is je tijd nog niet". Ik ben zijn le-

raar achteraf echt heel dankbaar, want het heeft geleid tot een monnik die veel retraites heeft gedaan en veel heeft gestudeerd. Na zoveel jaar kreeg je gewoon een hele goede monnik, die echt de diepte was ingegaan.

VERANDERINGEN IN BRUGHEM

Hans: Veel westerlingen ontmoetten Lama Yeshe, een totaal onconventionele, heel erg open lama, heel erg humoristisch, met een groot hart, letterlijk en figuurlijk. Die mensen voelden zich door hem gegrepen. Via hem waren ze dan geïnteresseerd in het boeddhisme. Maar het contact met het boeddhisme bleek vaak veel moeilijker dan het contact met Lama Yeshe. Als je op een gegeven moment gaat mediteren dan zie je hoe moeilijk het allemaal is en hoe hardnekkig onze gewenningen zijn. Dat het allemaal niet zo gezellig en gemakkelijk is als hij het probeerde te maken. Zo kreeg je een aantal mensen, die geïnspireerd door Lama Yeshe best wat wilden doen, maar eigenlijk teveel aan de persoon van Lama Yeshe bleven vasthouden en aan de gezelligheid en het optimisme dat hij uitstraalde. Dat was de situatie die ik aantrof in Brughem. Een aantal mensen, heel erg geïnspireerd door de persoon van Lama Yeshe, maar nog niet echt met dat dankbare contact met het boeddhisme dat je krijgt als je je erin verdiept. Zover waren ze nog lang niet. En ook nog teveel bezig met andere dingen.

Margot: Je hebt in het begin de hoop of verwachting dat je het als boeddhist aankan. Dat bleek complete waanzin. We hadden net van de Dharma geproefd en we werden overspoeld door al die invloeden en onze eigen verstorende houdingen. Vooral als je samenwoont met een aantal mensen die - en dat moet je allemaal leren - elk hun eigen idee hebben, hun eigen zienswijze en je hebt nog niet zo'n sterke spirituele kracht in jezelf, dan wordt het heel moeilijk. Je hebt een bepaald verwachtingspatroon, maar de situatie is eigenlijk te veeleisend voor je. Je hebt nauwelijks de tijd om je eigen Dharma te beoefenen, en een beetje tot verdieping te komen, er is zoveel werk te doen. En er is eigenlijk zoveel waar je mee botst. Het is alleen nog maar intellektuele kennis, die niet altijd verwerkt is.

Hans: Het enige lichtpuntje voor mij was dat er al geruime tijd het plan bestond om een lama naar Nederland te halen als vaste leraar. Dat plan had ik ook met alle energie die ik had bijval gegeven. Ik zag, dat als je wilt dat een sangha-lid langer in Nederland blijft dat je dan moet zorgen dat er een soort steun is in de vorm van een lama. Dat bleek ook, want er was al eerder een sangha-lid geweest, die maar korte tijd bleef. Het tweede plan wat we onmiddellijk startten was de verhuizing, weg uit Brughem.

NAAR MAASBOMMEL

Hans: Ik kan mij nog herinneren dat Jan Paul via een advertentie een boerderijtje in Maasbommel had gevonden. Het was toen nog helemaal leeg en kaal; er moesten nog tegels in gelegd, de keuken was allemaal cement; het was allemaal nog in een elementair stadium. Maar we waren op de een of andere manier toch erg enthousiast. Toen is het heel erg snel gegaan. In september zaten we er al.

Paula: Toen het Maitreya Instituut verhuisde in september 1983 gingen sommige mensen mee naar Maasbommel en sommigen niet. Het waren juist de twee gezinnen die niet meegingen.

Hans: In de beweging van Brughem naar Maasbommel heeft zich de kern gevormd van het huidige Maitreya Instituut. In die beweging vielen een aantal mensen om verschillende redenen af.

Margot: Thon en Jan, Alex en Hans, Jan Paul en Margot gingen mee.

Hans: Er is toen keihard gewerkt om het mooi te krijgen. De schuur nieuw, het huis was gerenoveerd, maar het was zo kaal als ik weet niet wat. We liepen daar tot onze enkels in de modder, zowel op het terras als verderop. Er waren geen banken, geen bedden, geen zoldertje, niets.

Margot: Er moesten nog een keukentje, toiletten en een tegelvloer in de schuur gemaakt worden. Dit zou worden gedaan door de huisbaas. Toen we daar aanvankelijk kwamen in september, hebben we ons in de eerste plaats meer gericht op een eigen stekje in het huis.

Hans: We hadden toen een paar keer per maand een weekend. Dan sliepen de mensen op zolder in het huis, daar hadden we allemaal bedden neergezet, van die doorgezakte oude spiraalbedden. Al die mensen op zolder, dat was een vreselijk kabaal. Er kwam zo'n man of 15 à 20 in de begintijd.

Margot: Pas in het voorjaar is Jan Bijman begonnen met de compartimenten en de ballustrade in de schuur te bouwen als slaapplaats voor de kursisten. In april met de Tara-retraite hebben een heleboel kursisten aan het eind van de retraite meegeholpen met het schilderwerk: Marie-Louise, Peer van der Meyden, Erna en Frances van Oorschot.

Hans: Er was in het begin best wat onrust in de groep bewoners, tussen de

© Jan-Paul Kool

Het pand in Maasbommel

mensen onderling en binnen de mensen zelf, voordat het centrum zich een beetje begon te vormen. Na een paar rommelige maanden of misschien wel een moeilijk jaar, werd het harmonieuzer. Dat was snel merkbaar aan de toevloed van mensen. Na een eerste jaar waren de grootste werkzaamheden aan het gebouw en het terrein gebeurd. Er was een weiland gekomen in plaats van een brandneteloerwoud; er was een gastenschuur met douches en verwarming in plaats van een kale stal. Dus alles bij elkaar, na een jaar begon het wel te lopen in Maasbommel. Voor mij is het Maitreya Instituut pas echt begonnen in Maasbommel. En als centrum draaide het volgens mij pas sinds het tweede jaar van Maasbommel.

DE KOMST VAN DE LERAAR

Margot: Eind december 1982, begin januari 1983 waren we met alle bewoners uit Brughem naar Italie gegaan om Lama Yeshe te ontmoeten. Daar deden wij een verzoek aan Lama Yeshe voor een leraar. Lama Yeshe liet ons toen voor het eerst een foto zien van Geshe Konchog Lhundup. Er werd gezegd dat hij onze leraar zou worden.

Margot: Hans is degene die er echt achteraan heeft gezeten. En Jan Paul is op het briljante idee gekomen van de Geshe-donateurs-aktie om het financieel mogelijk te maken. Van te voren gingen mensen geld overmaken om Geshe te kunnen laten komen en hem voedsel en onderdak te kunnen verschaffen. Het heeft altijd gefunctioneerd die Geshe-aktie, alhoewel het de laatse jaren wat afneemt. Er moet nu vanuit het instituut geld bij; het wordt niet alleen meer door de studenten gedragen.

Hans: Het heeft precies een jaar geduurd, iets meer dan een een jaar zelfs, voor de financiën en de visa, de papierwinkel rond waren.

Margot: We dachten dat Geshe Konchog Lhundup iets eerder zou komen maar hoorden dat hij eerst naar Tibet ging. Toen we hoorden dat hij misschien vast kwam te zitten in Tibet deden we Tarapoedja's om hem naar Nederland te krijgen, elke dag, weken achter elkaar, voor zijn veilige komst naar Nederland. Geshela is in juli 1984 gekomen. Hij is toen meteen begonnen met de Lam Rim-kursus. Dat is ook de traditie van het centrum. Hans heeft toen vertaald.

Hans: Ik vertaalde voor het eerst de Lam Rim-kursus in 1984. En dat viel niet tegen. Ik was al een jaar bezig om de Dharma terminologie in het Nederlands om te zetten. Het Tibetaans viel ook mee, want Geshela deed echt zijn best om duidelijk te zijn.

Margot: Het bracht veranderingen met zich mee, zo'n leraar in huis. Je kreeg voor het eerst een vast lesprogramma elke ochtend. Je kreeg een lesprogramma buiten het instituut. In het begin was het natuurlijk ook wennen aan elkaar.

Hans: Er kwam opeens een soort continuïteit, die voorheen ontbrak. Wat heel erg sterk ervaren werd door de bewoners, in ieder geval door mij zelf, was dat er een stuk verantwoordelijkheid, druk, van mij afviel. Dat gleed gewoon op zijn schouders over. Ook in termen van bezoekers werd het meer een centrum. Een centrum is pas een centrum als er voortdurend iets is waar mensen op afkomen. Het werd nu meer een konstant aantrekkingspunt.

Geshela was heel blij om te zien dat er al van alles gebeurde. Hij was natuurlijk, wat ik mij kan voorstellen, een beetje bezorgd van hoe moet je dat nu aanpakken. Wat willen ze, wat kunnen ze. Hij zag dat er regelmatig Tarapoedja werd gedaan al was het niet zoals de Tibetanen dat doen, maar wel in het Tibetaans. En de Goeroepoedja, die we heel goed doen, deden we twee keer per maand. Ik denk dat dat een zekere geruststelling voor hem is geweest.

Geshe Konchog Lhundup gaf eenmaal per maand een weekendkursus plus elke zondagmiddag een uitleg van de bodhicaryavatara en iedere dag Lam Rim. Dus we draaiden toch een behoorlijk stevig programma, voor die paar mensen die er toen waren.

Paula: We hebben zo lang gewacht op een vaste leraar, op een Geshe. Ik vind het heel belangrijk dat er iemand is die meer weet dan de oude studenten. Zo iemand draagt niet alleen kennis over van het boeddhisme, maar geeft mensen, zeker mensen die voor het eerst komen, een beetje het gevoel wat het betekent om een wijs iemand te kennen, hoe het leven je kan veranderen. Hij is niet alleen iemand die een hoop weet, maar ook iemand die wijs is. Het verschil tussen kennis en wijsheid begint een beetje duidelijker te worden.

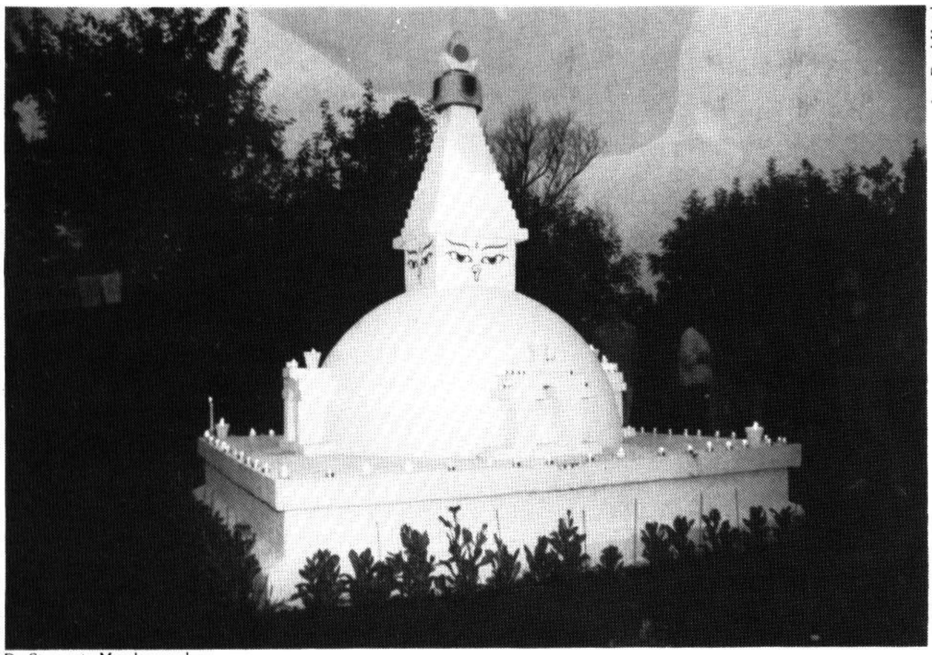
Margot: De toename van het aantal studenten is de grootste verandering geweest. Het heeft een veel stabielere basis gegeven. Een stuk daarvan is te danken aan de Geshe, de leraar die je hebt.

ONTWIKKELINGEN IN MAASBOMMEL

Margot: De plek voelde heel goed. Ik ben daar heel gelukkig geweest. Ik geloof dat een heleboel mensen dat erva-

Jan Paul Kool

Geshela arriveert op Schiphol



Jan-Paul Kool

De Stoepa in Maasbommel

ren hebben; het huis, de tuin, en de ligging ervan, daar kwam een goede energie uit. De groep was iets cohenter, hoewel er nog steeds frappante dingen konden plaatsvinden. In die periode werd er elke ochtend gezamenlijk gemediteerd en ook elke avond. We zijn bijna onmiddellijk na de verhuizing begonnen met het bouwen van de Stoepa; maar dat was een langdurig project. Dat is echt in langzame fases gegaan voordat het af was. De boekenafdeling van Jan Paul ging zich toen langzaam uitbreiden, de in- en verkoop van boeken. In vergelijking met wat er nu staat was het nog niets, maar we vonden het al een hele hoop. Je deed alles zelf; alle kleedjes die in de meditatieruimte hangen op het altaar zijn zelf gemaakt; we naaiden destijds ook zelf de boekomslagen. Mijn moeder, die in Maasbommel bij ons is komen wonen heeft ons toen erg veel geholpen. Alex werd monnik voordat Geshela kwam; hij is samen met Hans naar India geweest, waar hij door Z.H. de Dalai Lama tot getsul werd gewijd. Thon heeft de eerste vijf geloften genomen en is toen in Nalanda bij Lama Zopa getsul geworden. Jan heeft ook heel lang die vijf geloften gehouden en die moest iets langer wachten op zijn getsulwijding. Die is het twee jaar later geworden bij Z.H. Gaden Tripa, samen met Eugene en Atiba.

Er begon langzaam een hechtere kern van studenten te onstaan. In die beginperiode kwamen regelmatig: Marie Louise en Peer, Marian van der Horst, Hannah ter Horst, Florens, Jeroen Spaan, Rob de Bont, Michael, Gabriel, Peter, Jet Schrijer, Len Kosse, Louwrien Wijers, Erna en Francis van Oorschot, Noortje Toetenel, Benedict Ficq, Henny, Boudewijn Lelieveld, Egon, Carl, Jan de Ruiter, Germaine Lüschen Koosje van der Kolk, enz.

De grootste verandering is de toename van het aantal studenten geweest. En het aantal toegewijde mensen bij elkaar. Het sprituele leven kwam er meer in. Een stabiele kern mensen ook die relatief goed met elkaar op kon schieten.

NAAR EMST

Hans: In Maasbommel zag het er op een gegeven moment erg schattig uit, zeker toen we er weg gingen was het ontzettend mooi geworden, maar je zat toch vast op een klein dijkje waar je niet van af kon, want dan zat je in het water. Het weilandje achter was wel leuk, met de bomen eromheen.

Margot: Maasbommel werd te klein. En soms ook wel een beetje druk 's zomers vanwege de toenemende watersport en het café op de hoek. Er moesten ook teveel dingen bij elkaar gebeuren in de boerderij; het eten, het slapen, het douchen, het leek mij voor de kursisten heel onrustig. De Gompa was ook enorm gehorig aan de straatkant; je hoorde altijd de auto's voorbijkomen. Maar het werd te klein en op een gegeven moment konden de mensen er niet meer goed in. En de bewoners begonnen te verlangen naar een eigen plek. Een van de ideeën was dat we dichter naar de randstad wilden, nou dat is niet helemaal gelukt. We hebben wel veel meer ruimte. En het was goed om eindelijk eens iets te kopen in plaats van te huren.

Hans: De huur werd ook zo hoog, dat we zijn gaan kijken of we voor diezelfde prijs niet wat zouden kunnen kopen. Jan Paul heeft een aantal makelaars ingeschakeld en op de een of andere manier, met de zegening van Ganden Tripa, die toen hier in Nederland was, kwam deze jeugdherberg door. Dat ging opnieuw weer heel snel. Normaal koop je niet zo snel een huis, laat staan een heel project en dan ben je ook niet zo snel verhuisd. Het is met Ganden Tripa begonnen, Die was er in juni en in augustus waren we verhuisd. Tijdens de Lam Rim in juli zijn we gaan inpakken. Toen wisten we nog niet of het door zou gaan, maar we zijn maar vast gaan inpakken.

Margot: In Emst hield het huiselijke leven een beetje op. Het groepsgebeuren werd meer verspreid over diverse gebouwen. Het werd allemaal wat groter en

Inni Schrijer

Kursisten in Emst

Jan-Paul Kool

Margot offert aan Tara

dan neemt de intimiteit wat af. Ook rollenveranderingen. Er zijn wat meer leken bijgekomen, waardoor de monniken zich langzamerhand konden terugtrekken. Er was ook een rollenverandering doordat er meer vrouwen bijkwamen, dat was voor mij ook merkbaar. Mijn moeder ging op zichzelf wonen, vlak bij het centrum in Epe. Het grootste voordeel van het huidige centrum is dat je een veel rustiger plek hebt, een vele meditatievere plek eigenlijk. Het ligt mooi in de bossen. Het trekt ook meer mensen aan. Alles is wat ruimer geworden.

Hans: Voor de bewoners is ruimte denk ik de grootste verandering. We zitten niet meer hutje bij mudje op een zolder en een verdieping. Dat is wel een verademing. Hier heb je aan alle kanten zoveel ruimte en zoveel wegen en zoveel bossen om te wandelen of naar toe te gaan dat is toch een verschil. En dan die gebouwen hier. Als je kijkt naar de enorme keuken vergeleken bij het piepkleine keukentje in Maasbommel. Ik denk dat het voor de gasten ook prettig is om maar met een paar mensen op een zaaltje te liggen; of zelfs met 1 of 2 mensen op een kamer in plaats van met zijn allen in een boerderij. Dat horen we van veel mensen.

De mogelijkheden zijn ook een stuk groter geworden; om tussendoor eens te blijven bijvoorbeeld, of om een retraite te doen, bezinningsdagen in een caravan en al dat soort dingen. Dat waarderen de mensen wel hoor. Er wordt ook wel gebruik van gemaakt. Nog niet zoveel als het zou kunnen, maar toch meer dan vroeger. De getsuls Alex, Jan en Eugene zijn tot volledig monnik gewijd door Zijne Heiligheid de Dalai Lama tijdens hun reis naar India in december 1988.

Er blijven nieuwe mensen komen. Maar het is heel moeilijk om te weten waar dat nou precies door komt. Geshela's manier van lesgeven is grondig gewijzigd. Hij heeft denk ik toch wel veel meer begrip gekregen voor de manier van leven van de mensen hier. Het Maitreya Instituut heeft ook meer bekendheid gekregen als een betrouwbaar instituut. Er zijn ook nieuwe ontwikkelingen gaande; zo denken we aan een nieuw stadscentrum, en ook krijgt het Maitreya Instituut een steeds bredere maatschappelijk functie. Hierop komen we in een volgende Maitreya Magazine terug.

CONCLUSIE;

Margot: Ik heb een hele, hele hoop mensen voorbij zien trekken. Studenten die je bijna in periodes in kunt delen. Eerst de studenten die kwamen voor Lama Yeshe en Lama Zopa en die komen bijna niet meer. Toen is er een soort tussenperiode geweest, in Brughem lag het eigenlijk een beetje stil. En toen kwamen de Geshe mensen. Daartussendoor mensen die geïnteresseerd waren en wat wilden weten en zien.

Paula: Lama Yeshe zei: "Een Dharma centrum zoals het 'Maitreya Instituut is niet iets wat je opzet voor jezelf of voor een paar jaar of voor de mensen die er wonen, nee, je bent voor een centrum bezig wat honderden jaren, zo niet duizenden jaren zal voortbestaan." Maar je doet wat je kunt op de beste manier en als het niet slaagt dan jammer, maar je hebt het zo goed gedaan als je kon. Ik heb geleerd dat, hoewel je het ene ogenblik heel erg sterk kunt zijn, je afhankelijk bent van het karma van andere mensen. Voor de rest moet je het zonder al te veel verwachtingen doen. Niet altijd voor het resultaat omdat je veel mensen wil zien in jouw centrum. Daar gaat het helemaal niet om. Je doet een poging een situatie te scheppen waarin mensen gelukkig kunnen worden en van hun lijden, fysiek en geestelijk af kunnen komen. Dat is je taak. Ik voel mezelf een instrument om dat te proberen te doen.

Hans: Mijn enige verlangen is dat de mensen zelf nou eens zien wat een ontzettend waardevol centrum ze hebben in Nederland. Hoe ontzettend waardevol de boeddhistische Dharma nog is in deze tijd. En zich eens realiseren dat dat niet altijd zo zal voortbestaan. Want er zijn altijd crisistijden geweest en er zijn altijd oorlogen geweest. Die zullen weer komen en wat dat betreft denk ik dat een heleboel mensen erg dom zijn eigenlijk, dat ze niet beseffen wat ze nu moeten doen, dat ze nu gebruik moeten maken van deze unieke situatie, die we hier in alle comfort en voor weinig geld kunnen bieden. Juist die mensen die al contact hebben gemaakt met het centrum. Dat ze er echt helemaal van doordrongen zijn en bezig blijven. Ik heb soms de indruk dat mensen denken: 'ach, dat zien we dan wel weer' of: 'we gaan volgend jaar wel eens kijken'. Maar dat is de vraag hè. Je moet dat denk ik niet allemaal uit blijven stellen. En dat is echt mijn wens, dat de mensen zich meer realiseren dan tot nu toe het geval is, dat er momenteel zo iets enorm waardevols zo dicht bij huis voorhanden is.

Transcript: Jolanda Egberts

Het leven van Jowo Atisha

DOOR: GESHE LOBSANG GYATSO

Het leven van Jowo Atisha, Dipamkara Srijnana, die zijn onmetelijke vriendelijkheid meer dan 900 jaar geleden aan zowel India als Tibet schonk, kent twee belangrijke episoden. De eerste is die van zijn studie en religieuze activiteiten in India, de tweede van zijn boeddhistische missie in Tibet. Hoewel Athisha, die zich in talloze vorige levens had getraind in het gedrag van een bodhisattva, hoge realisaties had bereikt in de stadia en paden van spirituele ontwikkeling, koos hij, door zijn groot mededogen, voor een wedergeboorte onder ons, om levende wezens te begeleiden naar vrede.

Hij werd geboren in 981, in het land van Bengalen. In de stad van Sahor, Vikramapuri, ten oosten van Bodhgaya, in een paleis met de naam "De houder van het gouden banier van overwinning." Koning Vikramanapuri en koningin Prabhavati waren zijn ouders. Er wordt gezegd dat de rijkdom van de koning gelijk was aan die van de koning Tong Khun van China. De lijn van afstammelingen van deze koninklijke familie kende een voortdurende stroom van pandits, geleerden en hoog gerealiseerde yogis. Behalve Atisha is de Bhikshu Bhi Gyaltsan uit deze lijn van groot belang geweest voor Tibet. Hij was een expert in zowel soetra als tantra en van zeer groot belang voor het volk van Tibet waar hij stierf in Yarlung. Koning Kalyanasri en koningin Prabhabati hadden drie zoons; de oudste Padmagarbha, Candragarbha en de jongste Srigarbha. De tweede zoon, Candragarbha werd de beroemde Jowo Atisha.

Atisha's geboorte ging vergezeld van vele tekenen en wonderbaarlijke gebeurtenissen, die aangaven dat hij een nauwe band had met de godin Tara. Tot zijn tiende studeerde hij medicijnen, kunstvaardige ambachten, astrologie en talen en was op al deze gebieden een expert. Hij nam toen de boeddhistische lekengeloften. Hij studeerde Sanskriet en Pramana aan de voeten van vele boeddhistische en niet-boeddhistische leraren en werd met name een expert in de vierenzestig magische beoefeningen. Op zijn tweeëntwintigste had hij een visioen van de meditatieve boeddha-vorm Gyaspa-dorjee. Hij ontving mondelinge tantrische overdrachten en initiaties (krachtverlening) van goeroe Rahulagunapata en ontving zijn geheime naam: Jnana-guhya-vajra. Hij ontving en bereikte de realisatie van alle voorschriften van de moeder- en vadertantra en leefde daarna het leven van een yogi.

In deze tijd waren er talloze Hindoe geleerden die zich de boeddhistische leer toeëigenden en bezit namen van veel boeddhistische tempels. De boeddhisten waren op zoek naar een pandit die de Hindoe geleerden kon verslaan, maar ze vonden niemand. Tenslotte was het Atisha die, hoewel hij eruit zag een bedelaar, het accepteerde hen te ontmoeten. Hij versloeg ze allemaal en ze werden bekeerd tot het boeddhisme. Athisha's faam verspreidde zich wijd en zijd.

Op negenentwintigjarige leeftijd nam hij op advies van zijn leraren en de deva's de geloften van onthechting in de heilige plaats Bodhgaya voor de Mahabodhiboom in aanwezigheid van Upasaka Buddha-jnana. Hij ontving de naam Dipamkara Srijanana. Tot zijn eenendertigste jaar bestudeerde hij veel teksten van de drie voertuigen aan de voeten van talloze goeroe's. Hij bracht twaalf jaar door in Odantapuri, waar hij de grote Ahbidharma-vibhasa leerde, gecomponeerd door Arya Nyerbas, aan de voeten van Acharya Dharmarakshita.

Toen hij hoorde van de grote Leraar Serlingpa Dharmakirti die leefde in Suvarnadvipa en van het veelomvattende

onderricht over liefde en mededogen welke deze Leraar bezat, en door de kracht van zijn goeroe-discipel relatie uit het verleden ontwikkelde hij een oprecht vertrouwen in Serlingpa en een groot verlangen om hem te ontmoeten. Hij ging op weg met een groep edelsteenhandelaren naar wat nu Sumatra of Indonesië heet. Onderweg had hij een visioen van een gouden beeld onder water, zo groot als een berg. Toen hij in Suvarnadvipa aankwam moest hij nog een jaar wachten voordat hij eindelijk de kans had om Serlingpa te ontmoeten. Dit gebeurde tijdens een grote offerceremonie en dank zij de kracht van hun relatie uit vorige levens voelden ze zich onmiddellijk tot elkaar aangetrokken en maakten ze zelfs neerbuigingen voor elkaar. Atisha bracht twaalf jaar door met Serlingpa en bestudeerde en beoefende vooral het onderricht van de verstrekkende methoden van liefde en mededogen. Terwijl hij een volledig inzicht had ontwikkeld in het soetra-aspect van het Mahayanavoertuig, werd hij tevens een onuitputtelijke schat van hoge realisaties op het pad van de verstrekkende methoden. Goeroe Serlingpa schonk Atisha een beeld van Boeddha Shakyamoenie en riep hem uit tot "Handhaver van de Leer".

Atisha keerde terug naar India en stond zichzelf niet toe ooit gescheiden te zijn van de beoefeningen van luisteren, contempleren en mediteren. Hij realiseerde met groot enthousiasme het geluk van levende wezens en het voortzetten van de leer. Later, gedurende een retraite in de tempel van Amithaba ten noorden van Bodhgaya, waar hij mediteerde op mededogen, en Avalokiteshvara en zijn gevolg visualiseerde, kreeg hij een visioen van de werkelijk Avalokiteshvara die tot hem sprak, zeggende: "U bent een erg heilig persoon. Dit is uitmuntend. U hebt alle geheime schatten van de geest van de boeddha's van de drie tijden begrepen." Daarna deed hij een voorspelling: "In het noorden ligt mijn thuisland. Uw meditatieve boeddhavorm, de heilige Tara is daar en lenigt de nood van levende wezens. Daar zijn ook veel van uw leerlingen. Daarom, reis af naar het noorden."

Voor zijn uiteindelijke vertrek naar Tibet deed Atisha nog veel goede diensten ten behoeve van levende wezens en de leer. Op een bepaald moment hadden de koning van Magadha, Neyapala en de koning van het westen, Karnai een conflict met elkaar, wat resulteerde in een ernstige strijd. Atisha bemiddelde in het conflict en bracht vrede en harmonie onder hen. Atisha werd geleidelijk aan het kroonjuweel van de bhikshus, de houder van de drie voertuigen in het algemeen en een panditexpert in de vijf wetenschappen in het bijzonder. Hij was de leidende autoriteit bij wie iedereen kwam met zijn vragen en twijfels en hij werd 'de Heer van de Leer'. En dat, terwijl hij diende als verzorger van de tempels van Kamalasila en wel 18 sleutels droeg.

De tweede episode in het leven van Jowo Atisha betreft zijn boeddhistische missie naar Tibet. Gedurende de regering van de drie Dharmakoningen in Tibet had de zon van de goddelijke leer van de Boeddha overal zonder verduistering geschenen. Maar daarop volgde er een verschrikkelijke degeneratie van de leer. Later, toen er inspanningen werden gedaan om het boeddhisme in Tibet nieuw leven in te blazen, kwamen er veel beoefenaren van geperverteerde religies uit India naar Tibet en in Tibet zelf was het gedrag en het inzicht in de leer vertroebeld.

De Gezegende had in de Manjushrimulasoetra voorspeld: "In het koninkrijk van sneeuw zal een koning opstaan met als laatste naam 'Od'". Gedurende deze moeilijk periode stond koning Lha Lama Yeshe Od op. De koning Yeshe Od kon de degeneratie van de leer van de Boeddha niet verdragen. Hij smeekte de ouders van twintig briljante leerlingen toe te staan dat ze hun huis zouden verlaten. Hij zond deze studenten met ieder een bediende en verder alle benodigdheden en goud naar Kachedrawatwan (het tegenwoordige Lahore) op zoek naar Dharma. Van deze twintig stierven er achttien aan koorts. Alleen Lochen Rinchen Sangpo en Leckpai Sherab bleven over, deden wat de koning hen bevolen had en voltooiden hun studies.

Terug in Tibet vertelden ze de koning van de vele pandits die van enorme waarde zouden zijn als ze naar Tibet zouden komen. Ze spraken vooral met lof over Jowo Atisha. Toen de koning de naam van Atisha hoorde vloeiden er spontaan tranen uit zijn ogen en door de kracht van zijn grote geloof in Atisha gingen zijn haren recht overeind staan.

Hij ging op zoek naar goud om Atisha uit te kunnen nodigen. Samen met de vertaler Gya-tsondrus Sengya (Viryasimha) gingen er met spoed bedienden, die zakken vol goud en tilpa droegen (tilpa is een plak blokgoud) met een gewicht van 16 sung op weg naar India. Nadat ze vele ernstige moeilijkheden hadden overwonnen en vele gevaren hadden getrotseerd kwamen ze aan in Vikramasila. Ze boden Atisha de tilpa van goud aan en verzochten hem om naar Tibet te komen. Atisha antwoordde: "Er zijn slechts twee redenen waarom ik naar Tibet zou gaan; de ene is omdat ik goud zou begeren, maar zulk een verlangen heb ik niet. De tweede is omdat ik de geest van Bodhicitta zou bezitten die anderen meer koestert dan zichzelf, maar zulke kwaliteiten bezit ik niet. Daarom zal ik jullie niet vergezellen naar Tibet." En hij gaf hen het goud terug.

Later stierven de meeste bedienden aan koorts en de zakken goud raakten spoedig uitgeput. Atisha uitte vele medelijdende woorden voor de Tibetanen, maar de overgeblevenen keerden zonder hoop naar Tibet terug. Terug in Tibet overhandigde Viryasimha de koning de tilpa van goud en bracht verslag uit over de moeilijkheden van hun reis. Hij deelde de koning mee dat hij niet was geslaagd in zijn missie. De koning bedankte hem voor zijn inspanningen, maar bleef vastbesloten om Atisha naar Tibet te halen. Vervolgens keerde Viryasimha alleen terug naar India, bleef daar en ontving onderricht van Atisha.

De koning volhardde in zijn inspanningen om Atisha naar Tibet te halen en reisde het hele land af op zoek naar meer goud. Op een van zijn reizen in een verafgelegen gebied werd hij gevangen genomen door een barbarenkoning die als voorwaarde voor zijn bevrijding noemde: "Als je je bekeert tot onze religieuze traditie dan zal ik je niet alleen bevrijden, maar ik zal je ook een grote beloning geven. Anders zul je het daglicht niet meer terugzien, tenzij je jezelf kunt vrijkopen met een bedrag aan goud wat gelijk is aan je eigen omvang." Als reactie op deze eis gingen de twee zoons en een neef van de koning, Jangchub 'Od, op reis door heel Tibet. Ze verzamelden goud, gelijk aan de omvang van de koning, op zijn hoofd na. Ze verzochten de barbarenkoning om het goud wat ze hadden verzameld te accepteren als afkoopsom voor koning Yeshe 'Od, maar de barbarenkoning weigerde. Ze zonden een boodschap naar koning Yeshe 'Od waarin ze hem vertelden over hun moeilijkheden om genoeg goud te verzamelen om hem te bevrijden. "Ik heb nog maar enkele jaren te leven. Koop me

daarom niet vrij, maar zend het goud naar India en doe alles wat nodig is om Atisha naar Tibet te brengen." Zijn zoons en neef echter volhardden in hun inspanningen om genoeg goud te verzamelen, omdat ze dachten dat ze de koning vrij moesten kopen. Tijdens hun verdere zoektocht naar goud stierf de koning.

Jang Chub 'Od hoorde spreken over een vertaler, Nagtso Lotsawa Tsultrim Gyalwa (Jayasila), die zojuist was teruggekeerd van een twee-jarige training als vertaler in India. Jang Chub 'Od benaderde hem en met alle beschikbare middelen haalde hij hem over om terug te gaan naar India en Atisha mee terug te brengen. Of als Atisha niet kwam, een pandit die zijn gelijke was. Nagtso was niet bij machte om te weigeren en ging ermee akkoord de missie te ondernemen. Hij ging op weg naar India tesamen met bedienden, 50 sungs goud en volbeladen paarden. De groep van vijf Tibetanen was vastbesloten de Dharma mee terug te brengen naar het thuisland en overwonnen daarom onverschrokken alle moeilijkheden van de zware tocht naar India.

Gearriveerd in India ontmoetten ze Viryasimha die hen aanraadde het doel van hun reis geheim te houden en tegen iedereen te zeggen, dat ze voor studiedoeleinden kwamen. Op een dag, toen Atisha een korte onderbreking had van zijn vele activiteiten, benaderden Viryasimha, Jayasila en de anderen van de groep hem. Ze boden hem staven goud aan en offerden een mandala, waarop nog meer bergen goud waren opgestapeld. Ze vertelden hem van de armzalige toestand van de mensen in Tibet en wat de koning was overkomen en verzochten hem om naar Tibet te komen.

Atisha sprak tot hen: "De koning van Tibet schijnt een bodhisattva te zijn geweest, evenals de drie vorige Dharmakoningen. De grote goeroe Genpa Rapsal was een bodhisattva en zoals het schijnt ook de drie zoons en de neef van de koning Yeshe 'Od. Het is onjuist om een oproep van een bodhisattva te weigeren. Ik zou me vreselijk schamen omdat er zoveel levens zijn opgeofferd en zoveel rijkdom verloren is gegaan. Ik heb mededogen met jullie Tibetanen, maar nu ben ik oud en ik heb vele verantwoordelijkheden en nog veel projecten die moeten worden voltooid. Ik voel dat er geen hoop bestaat dat ik naar Tibet zal gaan, maar toch zal ik onderzoeken welk voordeel het zou kunnen hebben." Nadat hij dit had gezegd, gaf Atisha hen het goud terug.

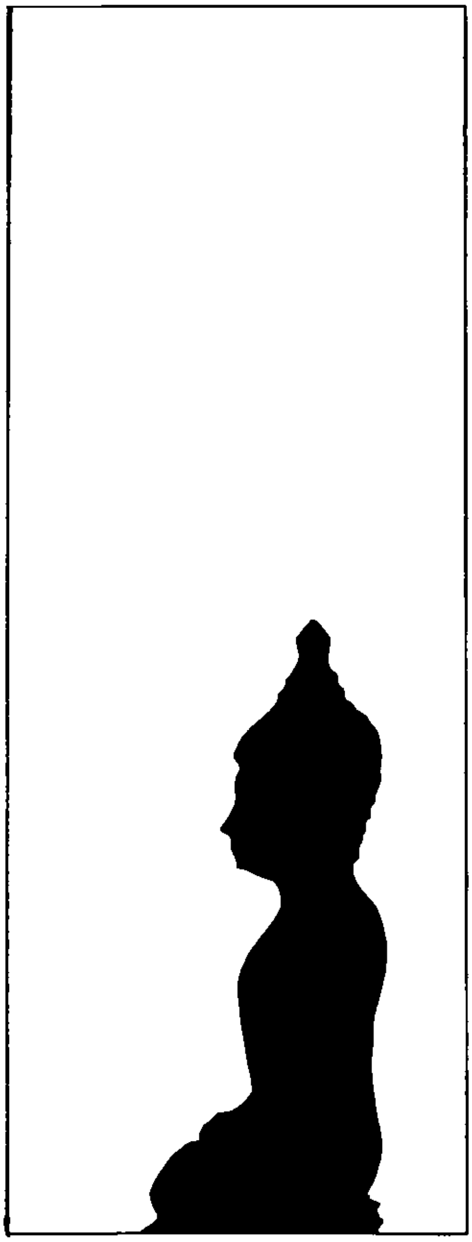
Later, in de buurt van vele heilige beelden, waaronder Tara, onderzocht Atisha hun verzoek en hij zag dat het van grote waarde zou zijn als hij naar Tibet ging. Daarop verscheen er onverwachts een onbekende yogini, die hem vertelde dat het van immens grote waarde zou zijn voor levende wezens in het algemeen en voor een Upasika in het bijzonder, als hij naar Tibet zou gaan. Het zou zijn leven echter verkorten.

Atisha vroeg: "Hoeveel jaren zal mijn leven korter worden?" De yogini antwoorde: "Als u niet naar Tibet gaat zult u leven tot uw 92ste jaar, maar als u gaat zult u slechts 72 jaar oud worden." Atisha bedacht, dat, als het waardevol was voor het welzijn van levende wezens om naar Tibet te gaan, het niet uitmaakte dat zijn leven korter werd.

Intussen hadden Jayasila en zijn bedienden zich beraden over wat ze verder moesten doen. Ze gingen naar de abt Ratnakara en verzochten hem telkens weer Atisha toe te staan hen naar Tibet te vergezellen. De abt antwoordde: "Jullie koning heeft je gezonden om de leden van mijn klooster te stelen. Hij heeft al eerder geprobeerd Atisha weg te nemen, maar ik stond dat niet toe. Deze keer zou Atisha ontmoedigd kunnen raken. Als ik hem ervan weerhoud zou dat wreed zijn voor het Tibetaanse volk en jullie die proberen een zinvol leven te leiden zouden ongelukkig zijn. Daarom zal ik hem voor drie jaar aan jullie uitlenen. Jullie moeten hem binnen die tijd terugbrengen. Als je dat niet doet, heb je onze overeenkomst gebroken.

Bij hun vertrek nam Atisha een gedeelte van het goud wat hem was gegeven en offerde dat aan zijn goeroe's. Een ander deel offerde hij aan Bodhgaya en het resterende deel gaf hij aan de plaatselijke koning. Toen gingen ze langzaamaan op weg naar Tibet.

In een verafgelegen gebied in India, waar een groep niet-boeddhisten leefde, stopte de groep van Atisha om uit te rusten. Vijftien niet-boeddhisten kwamen naderbij en verzochten Atisha om onderricht. Atisha onderwees hen de Dharma, waarbij hij honderden niet-boeddhistische redeneringen gebruikte, die binnen de context van hun eigen religie vielen. Ze waren buitengewoon ingenomen met Atisha's onderricht en schonken hem 15 parasols.



Terwijl de groep voortging ontmoette ze een groep mannen die waren gezonden door een vijandige niet-boeddhistische groep om een aanslag te plegen op Atisha's leven. Ze vreesden dat als Atisha Tibet zou bereiken het boeddhisme op zou bloeien. Atisha bevroor de aanvallende groep in beelden met behulp van zijn magische kracht. Nadat ze een grote afstand hadden afgelegd, blies Atisha mantras in een handvol zand en wierp dat in nabijgelegen water, waardoor de bevroren mannen werden bevrijd. In de loop van hun reis vertoonde Atisha veel van zulke magische krachten.

Steeds wanneer ze de reis onderbraken werkte Atisha aan de vertaling van die boeddhistische verhandelingen en commentaren, die hij van nut achtte voor Tibet. Door kwade invloeden stierf Viryasimha toen ze Nepal haden bereikt. Hij had Atisha vanaf India vergezeld. Ze verbleven in totaal een jaar in Nepal en trokken toen Tibet binnen in het district

van Ngaris bij het Thoding klooster. Daar kregen ze een grootse ontvangst door Jang Chub 'Od. Deze verzocht Atisha om Dharma-onderricht. Hij zei dat het voor het grootste deel van het Tibetaanse volk van meer waarde zou zijn om Dharma-onderricht te ontvangen over oorzaak en gevolg, dan over een erg ingewikkeld onderwerp. Atisha was verheugd over de redenering van Jang Chub 'Od. Een sterk geloof in oorzaken en hun gevolgen is van meer waarde dan een visioen van een meditatieve boeddhavorm, zei hij.

Het nieuws over de aankomst van Atisha verspreidde zich snel door heel Tibet, van de centrale delen van het land tot aan de meest verafgelegen gebieden. Net zoals olifanten, die worden gekweld door de zon, zich haasten naar een lotusvijver, zo haastten de geleerden zich vanuit alle delen van Tibet om zich te verzamelen rondom Atisha. Onder hen bevond zich, zoals de godin Tara had voorspeld, Upasika Dromtonpa. Hun ontmoeting was als een hereniging van een moeder met haar lang verloren kind. Bij het zien van elkaar werden ze vervuld van geluk, vreugde en geloof.

Alle aspecten van het onderricht van de Boeddha werden toen door hen, die daar aanwezig waren doorgesproken: de juiste zienswijze, de filosofieën, het juiste gedrag, het uitgestrekte en diepzinnige onderricht. Geleidelijk aan werden alle onzuivere en besmette delen van de leer gezuiverd en de leer werd als geraffineerd goud en verspreid door heel Tibet.

Er wordt gezegd dat daarna de haren van de mensen recht overeind gingen staan als ze alleen al de naam "Atisha" hoorden, zo groot was hun vertrouwen in hem, zo'n grote eerbied hadden ze voor hem. Nadat er drie jaren waren voorbijgegaan wilde de verteller Jayasila Atisha mee terug nemen naar India, omdat hij bang was zijn belofte aan Ratnakara te breken. Dromtonpa en de anderen echter wilden hem uitnodigen naar Centraal Tibet. Uiteindelijk gaf Dromtonpa toe en Atisha ging vergezeld door Jayasila op weg naar India. Halverwege hun reis, toen ze Centraal Tibet moesten passeren, konden ze niet verder omdat ze op een hevig gevecht stuitten. Atisha zei: "Er is niets verkeerds aan als je niet in staat bent het onmogelijke te doen. In Centraal Tibet zijn vele spirituele gemeenschappen en arhats. Het zou niet goed zijn hun verzoek te negeren. Laten we daarom verder trekken naar Centraal Tibet.

Jayasila bedacht dat als dat het geval was de gebeurtenissen zich op een gunstige manier hadden voltrokken en ze reisden verder naar Centraal Tibet. Eerst verbleven ze in Yarlung, daarna in Samyas, daarna een tijd in Lhasa Ratring Drakyerpa, maar de meeste tijd brachten ze door in Nyetang. In totaal bracht Atisha dertien jaar door in Centraal Tibet, waar hij in 1053 op tweeënzeventig jarige leeftijd stierf.

Gedurende deze periode verzamelden zich geleerden, hoog gerealiseerden en de fortuinlijken van het land van sneeuw zich rondom Atisha, zoals bijen zwermen rondom honing. Ieder van hen ontving onderricht in de boeddhistische leer in het algemeen en specifiek onderricht over acties en hun gevolgen, liefde, mededogen en Bodhicitta, enzovoort. In overeenstemming met hun individuele capaciteiten en behoeften. Het was alsof de Boeddha zelf onderricht gaf. Atisha bekroonde deze fortuinlijken met verhandelingen over het juiste inzicht, de filosofieën, het juiste gedrag, wat hen allemaal ten goede kwam in hun spirituele vooruitgang. Wat tevoren niet werd gerealiseerd werd nu gerealiseerd en onjuiste zienswijzen werden totaal geëlimineerd.

Atisha zuiverde de misvatting dat de beoefeningen van de soetra en de tantra niet kunnen worden gecombineerd in één beoefening en zouden zijn als heet en koud. Dit foutieve idee werd vervangen door zijn diepzinnige voorschriften, die beide beoefeningen samenbrachten. Het is vanuit dit standpunt bezien, dat Atisha zijn grootste vriendelijkheid toonde aan het volk van Tibet. Hedentendage offeren Tibetanen graag neerbuigingen, ze hebben een groot geloof in acties en hun gevolgen, ze zijn vreedzaam en bedwongen, respecteren hun ouders en dragen een natuurlijke glimlach. Al deze bewonderenswaardige kwaliteiten van het Tibetaanse volk danken we aan de vriendelijkheid van Atisha.

In de religieuze traditie van de oude en nieuwe Kadampaschool is de ethiek van de morele zelfsdiscipline tot het fundament van de beoefening gemaakt: de drie geloften van individuele bevrijding, de bodhisattvas geloften en de tantrische geloften zijn gecombineerd in één beoefening. En door naar het onderricht te luisteren en er over te contempleren haalt men de essentie uit de beoefening. Deze methoden van spirituele training zijn alleen te danken aan de vriendelijkheid van Jowo Atisha.

Atisha zelf trainde zich met name overeenkomstig de instructies van Serlingpa, welk onderricht vooral ging over Bodhicitta, oorzaak en gevolg in zeven delen, liefde en mededogen. Nadat hij zichzelf had getraind in dit onderricht en het had verinnerlijkt verkondigde hij het in Tibet. Veel van zijn Tibetaanse volgelingen bereikten hoge realisaties in deze diepzinnige spirituele beoefeningen door zich te baseren op Atisha's instructies. Het is dank zij deze vele gerealiseerde wezens dat de Tibetanen hedentendage in het bezit zijn van een ongewoon vermogen om zich te trainen in dit verstrekkende onderricht.

Vertaald van Tibetaans naar Engels:
Ven. Jhampa Gendum
Van Engels naar Nederlands:
Koosje van der Kolk
Maitreya Instituut

Ik vraag me af waarom?

DOOR THUBTEN CHODRON
VERTAALD DOOR MARIANNE BOSWERGER

DEEL IV (SLOT)

Worden mensen monnik en non om de harde werkelijkheid van het bestaan te ontvluchten?

Als iemand om die reden monnik of non wordt dan heeft hij een onzuivere motivatie en zo iemand zal het gewijde leven niet bevredigend vinden. De oorzaken voor lijden zijn gehechtheid, onwetendheid en haat. Deze houdingen volgen ons overal. Ze hebben geen paspoort nodig om met ons mee te gaan naar een ander land, en evenmin kunnen we ze buiten de kloosterpoort achterlaten. Zolang we gehecht of onwetend zijn of haten kunnen we onze problemen niet ontlopen, of we nu gewijd zijn of niet.

Mensen die deze vraag stellen denken dat een baan, een hypotheek en een gezin waarvoor men moet zorgen moeilijke taken zijn en dat die de "harde werkelijkheid van het bestaan" vormen. Een hardere realiteit is eerlijk tegenover onszelf te zijn en onze eigen verkeerde zienswijzen en schadelijk gedrag te onderkennen. Het is veel moeilijker om onze boosheid, gehechtheid en gesloten geest te overwinnen. Iemand die reciteert of mediteert kan geen wolkenkrabber of loonstrookje laten zien als bewijs van zijn succes, maar dat betekent niet dat hij lui en onverantwoordelijk is. We moeten er veel moeite voor doen om de schadelijke gewoonten van lichaam, spraak en geest te veranderen; het is niet eenvoudig om een boeddha te worden. In plaats van "de werkelijkheid te ontvluchten" proberen oprechte beoefenaars deze juist te ontdekken! Degenen die zintuigelijke genoegens najagen proberen juist de werkelijkheid te ontvluchten, want zij weigeren de realiteit van de dood en van het functioneren van oorzaak en gevolg onder ogen te zien. In de geest van de Dharma zijn zij lui, omdat zij er niet naar streven om hun gehechtheid, woede en gesloten geest te onderwerpen.

Sommige mensen denken: "Alleen mensen die het 'in de echte wereld' niet kunnen maken worden monnik of non. Misschien hebben ze problemen thuis of deden ze het niet goed op school of zijn ze arm of hebben ze geen dak boven het hoofd. Ze wonen slechts in de tempel en leggen slechts geloften af om een dak boven hun hoofd en een bezigheid te hebben." Mensen die zo denken kijken neer op hen die gewijd zijn. Dit is onjuist. Als iemand om deze reden monnik of non zou worden, dan heeft hij niet de juiste motivatie en de leraren die de wijding uitvoeren proberen zulke mensen eruit te selecteren. Maar degenen die gewijd willen worden vanuit de juiste motivatie willen heel graag hun mogelijkheden ontwikkelen om hun geest te beteugelen en anderen te helpen.

Houdt iemand die wordt gewijd geen rekening met zijn familie door hen te verlaten?

Integendeel. Mensen die oprecht de wereld willen verbeteren door hun religieuze beoefening houden juist wel rekening met hun familie. Zij begrijpen dat zij in staat zullen zijn anderen naar het eeuwige geluk te leiden via het pad van de Dharma door de oorzaken voor toekomstige goede wedergeboorten te creëren en hun geest te zuiveren en te ontwikkelen. Zij beseffen dat dat heel heilzaam voor hun ouders is en nuttig voor de maatschappij. Ofschoon ze wellicht in dit leven geen hoge realisaties bereiken, hebben ze een brede visie en werken ze voor het geluk en het heil op de lange termijn. Een echt toegewijd kind denkt: "Als ik doorga met mijn wereldse leven zal ik alleen de oorzaken voor lagere wedergeboorten voor mezelf creëren en ervoor zorgen dat anderen dat ook doen. Hoe kan ik mijn ouders in dit en in volgende levens helpen als ik dat doe? Terwijl als ik me bezighoud met de oprechte Dharma-beoefening mijn eigen goede eigenschappen zullen toenemen en ik in staat zal zijn hen te begeleiden en hen beter en langer te helpen."

Dat gewijden hun gezinsleven verlaten betekent niet dat ze hun familie afwijzen. Ofschoon ze de negatieve emotie van gehechtheid ten opzichte van hun gezin opgeven, waarderen ze de vriendelijkheid van hun ouders nog steeds en geven ze heel veel om hen. In plaats van hun liefde tot een paar mensen te beperken, proberen gewijden de onpartijdige liefde voor alle levende wezens te ontwikkelen en hen allemaal als deel van hun familie te zien.

Hoe behoren ouders zich te voelen wanneer hun kind monnik of non wordt?

Heel gelukkig. Het is een teken dat zij als ouders hun kind een gevoel van moraliteit en liefde voor anderen hebben meegegeven. Sommige ouders daarentegen raken erg van streek wanneer hun kind monnik of non wil worden. Ze zijn bang dat hun kind niet gelukkig zal worden of geen financiële zekerheid zal hebben. Andere ouders zijn boos: "We heb-

ben zoveel voor je opvoeding betaald. Wie zal er voor ons zorgen wanneer we oud zijn als jij in een klooster zit? Je laat ons in de steek."

Het is triest om te zien dat er ouders zijn met deze instelling. Van hun kant bekeken bedoelen ze het goed: ze willen dat hun kind gelukkig wordt. Maar materieel geluk en het hebben van een gezin, een carrière en vele bezittingen is niet de enige weg tot geluk. Ze brengen in feite zelfs nieuwe problemen: we creëren negatieve energie om ze te krijgen, we maken ons zorgen over of we wel genoeg hebben en wat er gebeurt met datgene wat we hebben. Dit is de reden waarom Sakyamoenie Boeddha zijn gezin en het zinnelijke paleisleven verliet teneinde het eeuwigdurende en echte geluk te zoeken. Natuurlijk waren ook zijn ouders van streek! Maar ouders die werkelijk geven om het geluk van hun kind zullen verrukt zijn wanneer dat kind de Dharma intensief wil beoefenen, want zo'n beoefening verzekert dat het kind gelukkig zal zijn op het moment waarop het sterft en in alle toekomstige levens. Door de beoefening is het mogelijk dat hun kind de zaligheid van de bevrijding en de verlichting kan genieten. Een wijze ouder geeft om het geluk van het kind, niet alleen in dit leven maar ook in de toekomst.

Het is verstandig dat ouders zich bewust zijn van hun eigen motivatie. Boeddha's vader wilde kunnen zeggen: "Mijn zoon is koning. Hij wordt hoog geacht door de mensen in het land." Ook zijn ouders waren gehecht aan het kind en wilden niet van hem scheiden. Het is heel natuurlijk dat ouders zo reageren. Hoe ironisch! Hun zoon kreeg meer respect van mensen en werd door de eeuwen heen beroemder door zijn spirituele beoefening. Hij zou nooit zo vermaard en hoog geacht zijn geweest als hij koning van zijn land was geworden.

Ouders die de waarheid van Boeddha's onderricht begrijpen zullen blij zijn dat hun kind ingewijd wil worden. De spirituele beoefening van het kind zal anderen - inclusief de ouders zelf - tenslotte tot heil zijn, ook al tonen duidelijke resultaten zich niet direct in dit leven. Ze zullen blij zijn dat hun kind intelligent is en de waarheid van de Dharma ziet; ze zullen er trots op zijn dat hij volkomen zedelijk wil leven en ze zullen gelukkig zijn omdat ze zien hoe hun kind rijk wordt aan mededogen en wijsheid. Zulke ouders hebben niet het gevoel dat ze hun kind hebben verloren. Integendeel, ze verheugen zich over het feit dat hij zijn leven kan leiden op zo'n heilzame wijze.

Is gewijd worden een pijnlijk offer?

Dat zou het niet moeten zijn. We moeten niet het gevoel hebben van: "Ik wil graag deze dingen doen, maar nu kan het niet meer." Het achterlaten van negatieve activiteiten moet niet gezien worden als een last maar als een vreugde. Zo'n houding ontstaat na het nadenken over oorzaak en gevolg.

Als we de geloften nemen, of het nu de vijf lekengeloften zijn of de geloften van monniken en nonnen, moeten we allereerst de volgende houding opwekken: "Ik wil deze dingen in geen geval meer doen. In mijn hart wil ik niet doden, stelen, liegen, etc." Soms zijn we zwak in een bepaalde situatie en worden we verleid om deze dingen wel te doen, maar de voorschriften geven ons extra kracht en vastbeslotenheid niet te doen wat we echt niet willen doen. We willen bijvoorbeeld oprecht niet meer doden. Maar wanneer er kakkerlakken in onze flat zitten, worden we wellicht verleid om een verdelgingsmiddel te gebruiken. Omdat we het voorschrift om niet te doden hebben genomen, herinneren we ons dat we niet willen doden. We zijn bewuster in wat we doen en hebben meer kracht en vastbeslotenheid om de negatieve emoties, die negatieve activiteiten zouden kunnen veroorzaken, het hoofd te bieden en ons ervan af te wenden. Op deze manier zijn voorschriften bevrijdend en niet beperkend, want we bevrijden onszelf van de gewoonte om negatieve emoties te volgen en ons te verliezen in schadelijke activiteiten.

Soms komen we gewijden en leken tegen die slecht zijn en moeilijk om mee om te gaan ondanks hun religieuze beoefening. Hoe komt dat?

Het kost tijd om de geest te veranderen. Onze boosheid laten oplossen is geen gemakkelijk proces. Dat kunnen we begrijpen uit onze eigen ervaring: als we gewend zijn om onze kalmte te verliezen, is er meer voor nodig dan te zeggen: "Dit moet ik niet doen" om ons te laten stoppen. We moeten daartoe voortdurend de juiste oefeningen doen. We moeten geduldig zijn met onszelf en evenzo moeten we geduldig zijn met anderen. We bewandelen allemaal het pad; we vechten allemaal tegen de innerlijke vijanden van de negatieve emoties en de indrukken van vroegere daden. Soms kunnen we er sterk tegen optreden, op andere momenten worden we meegesleept door boosheid, jaloezie, gehechtheid of trots. Soms zien we hoe gesloten ons geest is; op andere momenten zijn we daar blind voor. Het heeft geen zin dat we onszelf veroordelen en onszelf iets verwijten wanneer we voor de negatieve emoties bezwijken. Evenzo is het nutteloos anderen iets te verwijten en hen te bekritiseren wanneer zij hetzelfde doen. Omdat wijzelf weten hoe moeilijk het is innerlijke transformaties tot stand te brengen, moeten we ook met anderen geduld hebben.

Het feit dat beoefenaars niet perfect zijn betekent niet dat de methode die Boeddha heeft onderwezen niet perfect is. Het betekent ofwel dat zij deze methode niet correct beoefenen ofwel dat hun beoefening nog niet sterk genoeg is. In religieuze kringen is het buitengewoon belangrijk dat mensen proberen in evenwicht te zijn en elkaars zwakheden accepteren. Het is niet onze taak iemand te beschuldigen en te zeggen: "Waarom doe jij je beoefening niet beter? Waarom beheers jij je boosheid niet?" We moeten daarentegen denken: "Waarom doe ik mijn beoefening niet beter zodat hun activiteiten mij niet meer boos maken?" en "Wat kan ik doen om hen te helpen?"

MEDITATIE

Wat is meditatie?

Het Tibetaanse woord voor mediteren is "gom". Dit woord stamt van hetzelfde basiswoord als de woorden (ge)wennen of zich bekend maken met iets. Mediteren betekent dus dat we onszelf positieve, opbouwende en realistische houdingen aanwennen. Het is het opbouwen van een positieve geestesgesteldheid. Mediteren is niet in de volledige lotushouding zitten, met een rechte rug en een heilige uitdrukking op ons gezicht. Mediteren doen we met de geest. Zelfs wanneer het lichaam in de perfecte houding zit, mediteren we niet als de geest onrustig is en denkt aan voorwerpen waaraan we gehecht zijn. Tijdens het mediteren transformeren we onze gedachten en zienswijzen zodat deze overeenkomen met de werkelijkheid en we meer mededogen voelen.

Kan mediteren gevaarlijk zijn? Sommige mensen zeggen dat je er gek van kunt worden. Is dat waar?

Als we leren mediteren van een geoefende leraar, die les geeft in een verantwoorde methode en we volgen deze aanwijzingen op, dan bestaat er geen enkel gevaar. Mediteren is immers eenvoudig het opbouwen van een positieve geestesgesteldheid. Dit doen we geleidelijk aan; het is onverstandig zonder de juiste instructie een gevorderde oefening te proberen als we nog beginners zijn. Als we echter een betrouwbaar pad volgen op een geleidelijke manier, dan kunnen ook wij boeddha's worden.

Om te mediteren moeten we dus eerst betrouwbare aanwijzingen ontvangen van een betrouwbare leraar. Sommige mensen denken dat ze hun eigen manier van mediteren wel kunnen uitvinden en dat ze het niet van een kundige leraar hoeven te leren. Dit is erg onverstandig. Het is in ons voordeel dat we luisteren naar onderricht van een betrouwbare bron als Boeddha. Dit onderricht is beproefd door wetenschappers en beoefend door kundige beoefenaars van meditatie, die er resultaten mee hebben bereikt. Op deze wijze kunnen we vaststellen dat een lijn van onderricht en meditatie werkt en het dus waard is om beoefend te worden. Tegenwoordig onderwijzen velen meditatie en spirituele wegen, maar we moeten weten met wie we van doen hebben en niet zomaar ergens enthousiast inspringen. Als de meditatieoefening door Boeddha is onderwezen en via een zuivere overlevering is doorgegeven, dan kunnen we het vertrouwen. Zo'n oefening is niet door een willekeurig iemand verzonnen.

Hoe leren we mediteren? Welke soorten meditatie zijn er?

Op de eerste plaats luisteren we naar de lessen en daarna verdiepen we ons begrip door ze te checken en erover na te denken. Daarna integreren we datgene wat we geleerd hebben door middel van meditatie in onze geestesstroom. We luisteren b.v. naar lessen over hoe we onbevooroordeelde liefde voor alle wezens kunnen ontwikkelen. Vervolgens gaan we na of dat mogelijk is. We leren elke stap in de beoefening te begrijpen. Daarna bouwen we deze positieve geestesgesteldheid op door hem te integreren in ons wezen; we proberen de verschillende stappen die leiden tot het ervaren van die onbevooroordeelde liefde. Dat is mediteren.

Er zijn twee algemene soorten meditatie: meditatie om concentratie te ontwikkelen en meditatie om analytisch vermogen en wijsheid te onwikkelen. Boeddha heeft een grote verscheidenheid aan meditatietechnieken onderwezen en de overlevering hiervan bestaat tot op de dag van vandaag. We kunnen een eenvoudige meditatie doen om de geest te kalmeren en hem te bevrijden van het normale gekakel door de ademhaling bewust te volgen. Dit helpt ons in het dagelijks leven rustiger te zijn en ons niet zoveel zorgen te maken. Andere meditaties helpen ons boosheid, gehechtheid en jaloezie te beheersen door een positieve en realistische houding tegenover andere mensen te ontwikkelen. Er zijn zuiveringsmeditaties om de indrukken van negatieve activiteiten te zuiveren en dat knagende schuldgevoel te stoppen. In sommige meditaties doorzien we de fantasieën die we koesteren omtrent wie we zijn en bouwen we een realistisch zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld op. Dit zijn slechts enkele soorten meditatie.

Wat zijn de voordelen van mediteren?

Door tijdens meditaties een positieve geestesgesteldheid op te bouwen verandert ons gedrag in het dagelijks leven langzaam aan. Onze woede is beteugeld, we zijn beter in staat om beslissingen te nemen en we zijn minder ontevreden of rusteloos. Deze meditatieresultaten kunnen we nu ervaren. Maar we moeten altijd proberen een ruimere en meer omvattende motivatie tot mediteren te ontwikkelen dan alleen ons huidige geluk. Als we de motivatie tot mediteren opwekken om onze toekomstige levens voor te bereiden of om de bevrijding van de cyclus van telkens weerkerende problemen te bereiken of om de volledige verlichting voor het welzijn van alle levende wezens te bereiken, dan zal onze geest uiteraard ook in het heden vredig en kalm zijn. Bovendien zullen we in staat zijn hoge en edele doelen te bereiken.

Het is heel heilzaam om regelmatig te mediteren, zelfs al doen we het iedere dag maar even. Denk niet: "Ik heb een baan en ik kan niet mediteren. Dat is het werk van monniken en nonnen." Helemaal niet! Als meditatie ons helpt, dan zouden we er elke dag tijd voor uit moeten trekken. Zelfs wanneer we niet willen mediteren is het belangrijk dat we elke dag wat "stilte" voor onszelf uittrekken: een moment om stil te zitten en na te denken over wat we doen en waarom, een moment om een Dharma-boek te lezen of om te reciteren. Het is buitengewoon belangrijk dat we leren van onszelf te houden en goed alleen kunnen zijn. Vooral in de moderne maatschappij, waarin mensen zo druk zijn, is het noodzakelijk dat we ons af en toe terugtrekken, bij voorkeur 's morgens voordat de dagelijkse bezigheden zijn begonnen. We hebben altijd tijd om ons lichaam te voeden; we slaan nooit een maaltijd over omdat we begrijpen hoe belangrijk het is om te eten. Evenzo zouden we tijd moeten uittrekken voor het voeden van onze geest en ons innerlijk, omdat dat minstens even belangrijk is.

Kan men helderziend worden door het boeddhisme te beoefenen? Is dit een doel dat de moeite waard is om na te streven?

Ja, men kan helderziend worden, maar dat is niet het belangrijkste doel van de beoefening. Sommige mensen worden erg opgewonden bij het vooruitzicht om helderziend te worden. "Wacht tot ik het mijn vrienden heb verteld. Iedereen zal denken dat ik bijzonder ben en zal mij om advies komen vragen. Ik zal beroemd en gerespecteerd worden." Wat een egoïstische motviatie om helderziend te willen zijn. Als we nog steeds boos worden en dat wat we zeggen, denken en doen niet kunnen beheersen, wat heeft het dan voor zin om achter helderziendheid aan te hollen. Het kan ons zelfs afleiden van onze beoefening omdat we gevangen raken in de opwinding en de reputatie. Voor het geluk in dit leven en in toekomstige levens is het veel heilzamer ons erop te concentreren dat we aardig zijn en een altruïstische houding hebben.

Op een keer vroeg een kind me of ik helderziend was. Kon ik door middel van concentratie een lepel buigen? Kon ik een klok stil zetten of door een muur heen lopen? Ik heb geantwoord dat ik deze dingen niet kon en gevraagd wat voor zin het zou hebben als ik het wél zou kunnen. Zou het lijden in de wereld erdoor verminderen? Degene wiens lepel ik zou buigen, zou misschien juist meer gaan lijden. De zin van ons menselijk bestaan ligt niet in het opbouwen van ons ego, maar in het ontwikkelen van een warm hart en een gevoel van universele verantwoordelijkheid om aan de wereldvrede te werken. Liefdevolle vriendelijkheid is het echte wonder.

Als we een warm hart bezitten dan kan het ontwikkelen van helderziende vermogens heilzaam zijn voor anderen. Gevorderde beoefenaars laten zich niet voorstaan op hun helderziendheid. De meesten zullen het ontkennen en erg nederig zijn. Boeddha waarschuwde tegen het vertoon van helderziendheid in het openbaar, tenzij het noodzakelijk is om anderen te helpen. Nederige mensen zijn in feite indrukwekkender dan opschepperige typen: zij stralen sereniteit en repect voor anderen uit. Iemand die trots beteugeld heeft, die een houding van liefdevolle vriendelijkheid tegenover anderen heeft en die wijsheid aan het ontwikkelen is, is iemand die we kunnen vertrouwen. Zo iemand werkt voor het heil van anderen en niet voor zijn eigen prestige en rijkdom. Van zo iemand kunnen we op aan.

FASEN VAN HET PAD

Wie is een arhat (arahat)? Wat is het nirvana (nibbana)?

Een arhat is iemand die onwetendheid en negatieve emoties (boosheid, gehechtheid, jaloezie, trots, etc.) voor eeuwig uit zijn geest heeft verwijderd. Bovendien heeft hij alle karma, dat een wedergeboorte in de cyclus van telkens terugkerende problemen (samsara) zou kunnen veroorzaken, gezuiverd. Zo iemand vertoeft in een toestand van vrede, voorbij alle verdriet en lijden, die nirvana of bevrijding wordt genoemd.

Wat is bodhi of verlichting?

Behalve het verwijderen van onwetendheid, negatieve emoties en karma uit de geest, heeft een boeddha ook de indrukken van deze bezoedelingen verwijderd. Een boeddha heeft dus alle bezoedelingen gezuiverd en al zijn goede eigenschappen ontwikkeld. De staat die daarvan het gevolg is, wordt verlichting genoemd.

Wat is een bodhisattva? Een toegewijd wezen?

Een bodhisattva is een wezen dat spontaan en voortdurend de wens heeft om de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens. Door het pad te beoefenen zal zo iemand de staat van het boeddhaschap bereiken.

Er zijn verschillende niveau's van bodhisattva's, overeenkomstig hun niveau van realisatie. Sommigen zijn nog niet vrij van het rad van wedergeboorte, anderen wel. De laatsten kunnen vrijwillig opnieuw in de wereld worden wedergeboren om anderen te helpen. Dit gebeurt door de kracht van mededogen. Dit gaat ook op voor boeddha's.

Wat is een arya, een superieur of een edel mens?

Dit is iemand die een directe realisatie van de leegte heeft. Zo'n realisatie vindt plaats voordat men arhat of boeddha wordt. Door de wijsheid die de leegte realiseert verwijdert men onwetendheid, negatieve emoties, karma en de indrukken daarvan, waardoor men de bevrijding en de verlichting bereikt.

ZELFLOOSHEID

Betekenen "zelfloosheid" en "leegte" hetzelfde?

In het algemeen wel.

Wat is het voordeel van het realiseren van zelfloosheid of leegte?

Dan zijn we in staat onze geest te reinigen van alle bezoedelingen en verduisteringen. Op dit moment wordt onze geest verduisterd door onwetendheid: de manier waarop we onszelf en andere verschijnselen waarnemen en begrijpen is niet de manier waarop ze werkelijk bestaan. Het is te vergelijken met iemand die de hele tijd een zonnebril draagt. Alles wat hij ziet lijkt donker en hij denkt dat alles zo IS. Als hij zijn zonnebril zou afzetten, zou hij ontdekken dat alles in feite op een heel andere manier bestaat.

Een andere analogie voor onze onwetende zienswijze is iemand die naar een film kijkt en denkt dat de mensen op het witte doek echt zijn. Hij wordt erg emotioneel en raakt betrokken bij het lot van de personages, hij raakt gehecht aan de held en heeft een hekel aan de personages die hem storen. Hij kan zelfs schreeuwen, ineenkrimpen of opspringen als de held wordt gekwetst. Feitelijk is dat helemaal niet nodig, want er zijn geen echte mensen op het witte doek. Ze zijn slechts projecties die afhankelijk zijn van oorzaken en voorwaarden zoals de film, de projector en het witte doek. De leegte begrijpen is analoog aan het begrijpen dat er geen echte mensen op het witte doek bewegen. Toch bestaat het verschijnen van de personages, zij het dat dit afhankelijk is van de film, het witte doek, etc. Men kan dus wel degelijk van de film genieten, maar niet met zulke heftige emoties wanneer de held een en ander meemaakt.

Door de wijsheid die de leegte direct realiseert op te wekken, nemen we de wijze waarop we zelf en andere verschijnselen bestaan waar: ze zijn leeg, ze bestaan niet uit onze gefantaseerde projecties ervan - vooral niet de projectie van inherent bestaan. Als we de wijsheid die de leegte realiseert bezitten, zijn we bevrijd van de ketenen van onwetendheid die de werkelijkheid verkeerd begrijpt. Als we onze geest vertrouwd maken met leegte, dan verwijderen we langzaam aan alle onwetendheid, boosheid, gehechtheid, trots, jaloezie en andere negatieve houdingen uit onze geest. Hierdoor stoppen we met het creëren van destructieve activiteiten die daaruit voortkomen. Als we bevrijd zijn van de invloed van onwetendheid, negatieve emoties en de activiteiten die daaruit voortvloeien, worden we bevrijd van de oorzaken van onze problemen en zo houden de problemen ook op te bestaan. Met andere woorden, de wijsheid die de leegte realiseert is het ware pad naar geluk.

Wat betekent "Alle mensen en verschijnselen zijn leeg van waar of inherent bestaan"?

Dit betekent dat mensen (zoals u en ik) en alle andere verschijnselen (tafels etc.) leeg zijn van onze gefantaseerde projecties. Een van de belangrijkste bedriegelijke kwaliteiten die we op mensen en verschijnselen projecteren is dat ze inherent bestaan, dat ze bestaan zonder af te hangen van oorzaken en omstandigheden, delen, en het bewustzijn dat ze begrijpt en benoemt. In onze gebruikelijke zienswijze lijken ze een ware inherente aard te hebben, alsof ze er werkelijk zijn, alsof we deze echte, onafhankelijke entiteiten zouden kunnen vinden als we ernaar zouden zoeken. Ze lijken er te zijn, onafhankelijk van de oorzaken en omstandigheden, onafhankelijk van de delen waaruit ze zijn opgebouwd, en onafhankelijk van de geest die ze begrijpt en benoemt. Dit is het verschijnsel van waar of inherent bestaan en onze geest begrijpt het als echt.

Wanneer we echter analytisch onderzoeken of dingen zo onafhankelijk bestaan als op het eerste gezicht lijkt, dan ontdekken we dat dit niet zo is. Ze zijn leeg van onze gefantaseerde projecties. Toch bestaan ze, maar op een afhankelijke manier, want ze hangen af van oor-

zaken en omstandigheden en van de geest die ze begrijpt en benoemt.

Als alle mensen en verschijnselen zelfloos en leeg zijn, betekent dat dan dat niets echt bestaat?

Nee, verschijnselen en mensen bestaan wel degelijk. Per slot van rekening zit ik hier te typen en zit u te lezen! Leegte is niet hetzelfde als nihilisme. Mensen en verschijnselen zijn leeg van onze gefantaseerde projecties. Ze bezitten niet datgene wat onze verkeerde opvattingen aan ze toekennen. Ze bestaan niet op de manier waarop ze nu aan ons verschijnen, maar ze bestaan wel degelijk.

Wat is de beste manier om de leegte van inherent bestaat te realiseren?

Daar het moeilijk is deze realisatie te bereiken en het een gevorderd stadium van het pad is, ontwikkelen we ons begrip langzaam. Het pad naar bevrijding en verlichting verloopt geleidelijk en we beoefenen het dan ook in fasen. Eerst oefenen we ons in de elementaire aspecten van het pad zoals vergankelijkheid, toevlucht nemen, liefde en mededogen, etc. Daarna luisteren we naar lessen over leegte door een betrouwbare en kundige leraar. Wanneer we deze lessen overdenken en bepraten, wordt ons begrip helderder. Pas nadat we eenmaal een helder idee van het subject hebben, integreren we het door middel van meditatie in onze geest.

VADJRAYANA

Wat is Vadjrayana?

Vadjrayana, dat ook wel Tantrayana wordt genoemd, is een afdeling van het Mahayana of het Grote Voertuig. Het is gebaseerd op zowel Theravada- als op algemene Mahayana-beoefeningen. Voordat we het Vadjrayana binnengaan, moeten we goed geoefend zijn in de gedachten om van het rad van wedergeboorte bevrijd te worden (drang naar bevrijding), ons hart moet toegewijd zijn aan het bereiken van de verlichting voor het welzijn van alle levende wezens (bodhicitta) en we moeten inzicht hebben in de wijsheid die de leegte van inherent bestaan realiseert. Dan nemen we een initiatie (inwijding) van een gekwalificeerde tantra-meester en beschermen de tantrische geloften en verplichtingen die wij bij de initiatie ontvangen. Op basis hiervan kunnen we instructies ontvangen en ons wijden aan de Vadjrayana-meditaties.

Een van de Vadjrayana-technieken is onszelf visualisereen als boeddha-vorm en onze omgeving als de mandala of de omgeving van de boeddha-vorm. Door op deze wijze visualisaties te doen transformeren we ons negatieve zelfbeeld in dat van de boeddha-vorm en zo proberen we diens edele eigenschappen in onze eigen geestesstroom te cultiveren. Vadjrayana bezit ook technieken om de dood, de tussenfase en de wedergeboorte te transformeren in het lichaam en de geest van een boeddha. Er zijn ook speciale meditatietechnieken om zowel één-puntige concentratie (samatha) te ontwikkelen als een buitengewoon subtiele geest te manifesteren, die, wanneer hij de leegte realiseert, zeer krachtig en snel de onzuiverheden zuivert. Hierom kan het Vadjrayana een afgestudeerde en goed geoefende discipel, die werkt onder leiding van een volledig gekwalificeerde tantra-meester, de verlichting brengen in het huidige leven.

Boeddhistische tantra is niet hetzelfde als Hindoeïstische tantra. Evenmin is het een soort magie. Sommige mensen hebben over het Vadjrayana boeken geschreven die onjuiste informatie of interpretaties bevatten. Als we hier dus iets over te weten willen komen, is het van belang om òf boeken te lezen die door een kundig leraar zijn geschreven òf onderricht van een gekwalificeerde meester te zoeken.

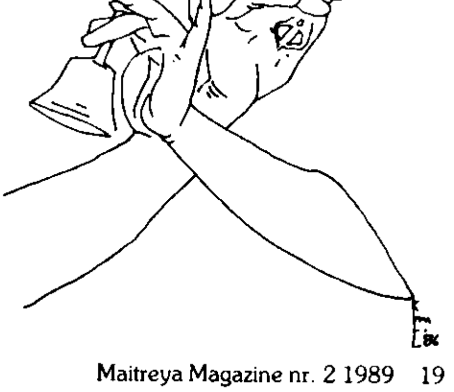
Wat is een initiatie of inwijding? Waarom zijn sommige lessen "geheim"?

Het doel van een inwijding is onze geestesstroom rijp te maken voor tantrische beoefening door een verbinding te leggen tussen de boeddha-vorm, die een manifestatie van de alwetende geest is, en onszelf. Inwijding ontvangen we niet door lijfelijk aanwezig te zijn in de kamer waar een inwijding plaatsvindt. We moeten juist mediteren en de visualisaties beoefenen die de leraar beschrijft. Inwijding betekent niet dat er een vaas op ons hoofd wordt gezet of dat we gezegend water drinken of een touwtje om onze arm krijgen. Het is het rijpen van onze eigen mogelijkheden door de verbinding te leggen met een bepaalde manifestatie van Boeddha. Dit hangt af van de vraag of we een deugdelijke motivatie hebben en van het concentreren en mediteren tijdens het inwijdingsritueel.

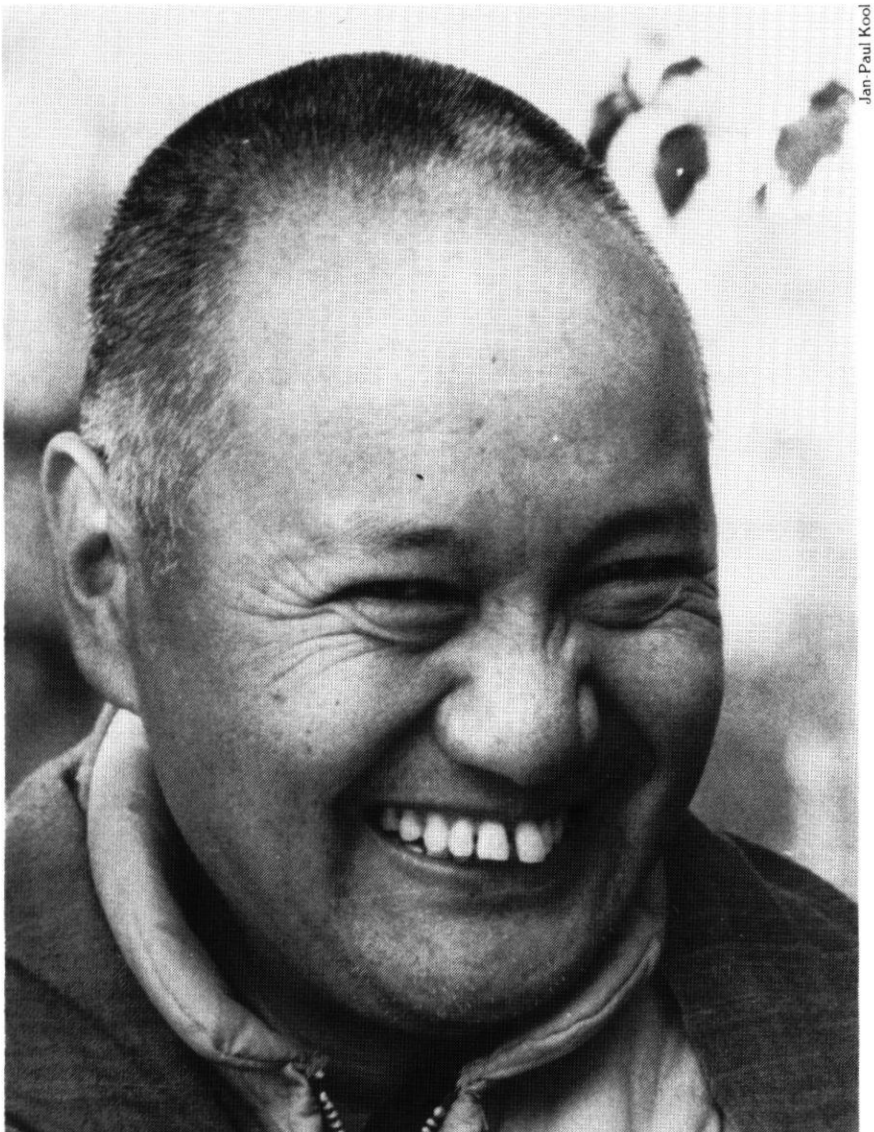
Een serieuze beoefenaar zoekt na de inwijding aanwijzingen over hoe hij de oefening moet uitvoeren. Deze aanwijzingen worden niet vóór de inwijding gegeven omdat de geest van de discipel dan nog niet voorbereid is om ze te beoefenen. Dit is de reden waarom ze "geheim" zijn. Het is niet zo dat Boeddha karig was en het onderricht niet wilde delen, noch is de tantra-beoefening het bezit van een exclusieve groep mensen die jaloers hun geheimen bewaakt. Om er zeker van te zijn dat degenen die de beoefening gaan doen ook goed voorbereid zijn, worden aanwijzingen bij tantrische initiaties juist alleen gegeven aan hen, die de inwijding ontvangen hebben. Anders zou iemand de symboliek die in tantra wordt gebruikt verkeerd kunnen begrijpen of zich bezig kunnen houden met gevorderde, gecompliceerde oefeningen zonder de juiste voorbereiding en aanwijzingen.

Wat betekenen de beelden in de tantrische kunst?

Vadjrayana heeft veel te maken met transformatie en daarom wordt symboliek veel gebruikt. Er zijn boeddha-vormen die begeerte of toorn uitdrukken. Het seksuele beeld moeten we niet letterlijk volgens de wereldse verschijnselen opvatten. In Vadjrayana stellen boeddha-vormen in seksuele gemeenschap de gemeenschap van methode en wijsheid voor, de twee aspecten van het pad die ontwikkeld moeten worden om de verlichting te bereiken. Toornige boeddha-vormen zijn geen monsters die ons bedreigen. Hun toorn is gericht tegen onwetendheid en egoïsme, die onze werkelijke vijanden zijn. Wanneer we een juist begrip van deze beelden hebben, tonen ze hoe begeerte en boosheid getransformeerd en daardoor beheerst kunnen worden. Ze hebben een diepe betekenis, die veel verder gaat dan de gewone lust en woede. Dit moeten we niet verkeerd begrijpen.



Het mooie gezicht van sunyata



Lama Yeshe

DOOR LAMA THUBTEN YESHE

Naar een transcript van lezingen in het Insituto Lama Tsong Khapa, Italië, juli 1978.

Door het ego blijft de juiste zienswijze voor ons verborgen en hebben wij een verkeerde kijk op ons bestaan. Het egobewustzijn is de wortel van alle begoochelingen, de wortel van alle menselijke problemen.

De manier waarop het ego-bewustzijn een verkeerd beeld op de objekten plakt is eigenlijk heel eenvoudig. We hoeven alleen maar van moment tot moment ons bewustzijn te beschouwen. Hoe denken we dat we bestaan? Als je goed kijkt hoe je eigen geest je realiteit interpreteert kun je dit begrijpen. Je kunt het in ieder geval op een grof niveau begrijpen. In werkelijkheid heeft het niets met je realiteit te maken, ook al heeft je geest het vooropgezette idee "dit ben ik, daar mag ik niets van kwijtraken, zo moet het altijd blijven". Deze vooropgezette meningen zijn de bouwstenen van het ego. Dit verkeerde beeld waaraan door het ego wordt vastgehouden heeft helemaal niets van doen met de werkelijke manier waarop alles bestaat.

Wat in feite plaatsvindt is dat van de kant van het subjekt, het ego aan de gedachte vasthoudt: "Ik ben ergens, ik besta ergens", zonder dat mijn bewustzijn dit benoemt met "ik ben Thubten Yeshe". In feite worden dus alle bestaande verschijnselen benoemd door de geest die alles verkeerd voorspiegelt. Een bepaalde realiteit is aanwezig, maar deze wordt benoemd met "dit is Jan, Francisca of welke naam dan ook". Er is iets, er is een verschijningsvorm, er zijn een aantal atomen - en wanneer je naar deze atomen kijkt zeg je aan de hand van hun rangschikking: "dit is dat". Je benoemt dus doordat je zegt "dit is dat en dat is dit". Kijk naar je eigen geest die dat zegt. Dit is de realiteit, maar het ego kan niet accepteren dat het een project van je eigen bewustzijn is. Je denkt veel eerder dat deze realiteit, inherent, helemaal van de kant van het objekt komt in plaats van de geest. Dit is dus een verkeerd idee, deze zienswijze is een verkeerde zienswijze.

Met andere woorden wanneer we zeggen: "Dit is Thubten Yeshe" (Lama houdt een bloem omhoog) benoemen we deze; ik benoem, ik zeg: "Dit is Peter, Francisca, etc". Als ik dit binnen mijzelf denk en ik zeg dan "deze bloem is die en die, dan denken jullie dat ik gek ben of niet soms?" Maar wanneer ik zeg "dit hier ben ik, Thubten Yeshe" (Lama wijst naar zichzelf) dan denken jullie "wat hij nu zegt is redelijk". Maar in feite wanneer ik zeg "Lama Yeshe is hier, wanneer ik Thubten Yeshe hier in dit objekt zoek (Lama wijst naar zijn lichaam), dan lijkt het alsof hij hier ergens is, maar daar bestaat helemaal geen Thubten Yeshe. Als je nu in dit objekt, mijn lichaam, gaat zoeken waar die Thubten Yeshe nu eigenlijk is, dan kun je nergens Thubten Yeshe vinden, die bestaat nergens. Dit is net als wanneer ik zeg "dit is Thubten Yeshe" (Lama houdt weer de bloem omhoog) jullie lachen dan en denken dat ik belachelijk ben, want jullie gaan zeggen: "Er bestaat daar helemaal geen Thubten Yeshe". Wanneer je in dit objekt (de bloem) naar Thubten Yeshe zoekt dan kun je die daar nergens vinden. Dus waar is nu die Thubten Yeshe? Precies hetzelfde geldt voor deze luchtbel hier (Lama's lichaam). Je kunt nergens Thubten Yeshe vinden. Valt dit moeilijk te accepteren? Onderzoek het! Ik hoop dat je er niet van uit je bol gaat.

Misschien doet zich dan de vraag voor: "In deze bloem kunnen we nergens Thubten Yeshe vinden en ook niet in het lichaam, maar waar is Thubten Yeshe dan wel? Bestaat Thubten Yeshe wel?" Dat zit je je nu af te vragen. Het antwoord daarop is dat mijn verkeerde voorspiegeling een bepaalde visie heeft, deze ontstaat door het gedachtenproces waardoor ik bovenop deze vijf aggregaten, deze combinatie van lichaam en geest, een naam plak. Ik zeg dan: "Dit is Thubten Yeshe".

Dit is echter van nul en generlei waarde, want wanneer je op zoek gaat naar waar hij zich bevindt, kun je hem nergens vinden. Er is slechts een luchtbel waarvan je zegt: "Dit is hem". Het is dus alleen een benoeming van een kortstondige combinatie van dingen.

Maar misschien kun je dan zeggen: "Dat lijkt me niet zo'n goede filosofie. Het is beter als je zegt dat Peter's bewustzijn Peter is". Maar Peter's bewustzijn is niet Peter. Peter's bewustzijn zal in zijn toekomstige levens bestaan en het bestond ook al in zijn voorgaande levens. Voordat Peter geboren werd, bestond hij niet als Peter maar bijvoorbeeld als aap. Je noemde hem toen aap en geen Peter, ook al is zijn bewustzijn een voortzetting van ontelbare voorgaande levens.

Maar misschien zeg je dan dat zijn neus Peter is. Nee! Zijn neus is niet Peter. Dat is belangrijk om te weten. En ergens hier (been) is Peter niet, en ergens hier (arm) is Peter niet en hier en hier en hier is Peter niet (Lama wijst verschillende lichaamsdelen aan).

Hetzelfde geldt voor chocolade. Er is een bepaalde energie, maar onze smachtende geest zegt dat chocolade iets is dat inherent vanuit zichzelf bestaat. Je verkrijgt een bepaalde samenstelling van verschillende energieën en daaraan geef je de naam "chocolade". Dat is alles. Het is dus een benoeming. Chocolade is dus een benoeming van een combinatie van stoffen. Als je de energie onderzoekt kun je "dit is chocolade" niet vinden.

Als de zelf-bestaande ik echt bestaat, als de 'ik' vanuit mezelf bestaat, dan is deze ik niet afhankelijk van een naam, dan wordt het iets concreets. Elke ervaring van de zintuigen, elke informatie of wat dan ook, vatten we altijd op als iets concreets. Deze concrete zienswijze is de dualistische zienswijze, de verkeerde zienswijze. Het ego-bewustzijn houdt vast aan het vooropgezette idee dat er binnenin mij ergens iets concreets bestaat. Dit vooropgestelde idee, dit permanente idee is een totale overwaardering en is vergeleken met de ware aard van het bestaan volledig onrealistisch.

Als we dit nagaan, ons er bewust van zijn of gevoelig voor zijn, dan zullen we elke keer dat we vaststellen: "ik ben dit of ik zou zus of zo moeten zijn", weten dat het een soort fantasie, een hallucinatie is. Je kunt er onmogelijk het gefixeerde idee van "dit ben ik" op na houden. Elke minuut dat je naar jezelf in de spiegel kijkt is er een gefixeerd idee, maar van de kant van het objekt verandert het al weer snel in iets anders. Dat gefixeerde idee is een volledige hallucinatie en heeft dus niets met de realiteit te maken. Als we tot een eenvoudige conclusie komen dan kunnen we zeggen dat elke verschijning die zich voordoet, elke verschijning van een zintuiglijk objekt, altijd concreet aan ons verschijnt. Het entiteitzijn verschijnt van de kant van het objekt. Daarom is alles wat we normaal gesproken waarnemen wanneer we naar de wereld kijken en zeggen: "Dit is echt, alles wat ik zie is echt, alles wat ik ruik is echt," verkeerd.

Misschien denk je dat deze filosofische manier om de juiste en de verkeerde zienswijze te onderzoeken de dingen alleen maar moeilijker maakt. Maar dat is niet zo. Je hoeft alleen maar sceptisch te zijn ten aanzien van wat er aan je oog verschijnt, aan je oor, enzovoort, inplaats van alles maar klakkeloos te geloven en te accepteren zoals het zich aan je voordoet. Laat het er niet bij zitten, accepteer niet zo gemakkelijk de manier waarop alles verschijnt als een concreet idee. Wees een beetje achterdochtig.

Je ziet dus dat wanneer we het hebben over het realiseren van de juiste zienswijze, je niet de ruimte in hoeft te kijken, je hoeft niet naar de lama zijn gezicht te kijken of naar Boeddha's gezicht, kijk alleen naar het gezicht van al je gebruikelijke zienswijzen.

Denk niet dat de juiste zienswijze zich ergens in de lucht bevindt en de verkeerde hier beneden; of dat heel Australië de verkeerde zienswijze is en de juiste zienswijze zich ergens in de bergen van de Himamalaya's bevindt. Bekijk het ook niet als volgt: "Oh Boeddha, u heeft de juiste zienswijze en daarom moet ik altijd naar u kijken en dan zal ik later de juiste zienswijze ontdekken". Nee, de juiste zienswijze is overal, dat is alles. Het mooiste gezicht van Sunyata is binnen alle verschijnselen. Daarom hoef je je geen zorgen te maken dat je nooit een mooi gezicht ziet - Sunyata, de juiste zienswijze, is het allermooiste gezicht dat bestaat.

We begrijpen natuurlijk dat we de concrete verschijning van het ego niet ogenblikkelijk kunnen vernietigen. Nee, het duurt lange tijd voordat het volkomen verdwenen is. Er zijn verschillende niveau's die we moeten zuiveren: de grovere niveau's en dan de steeds subtielere.

Maar wat we op dit moment kunnen doen is onze strakke, onze volkomen rigide en gespannen opvattingen wat losser te maken. Dat kunnen we, we kunnen ze wat ontspannen. Zelfs al is er een concrete verschijning dan weet je; natuurlijk verschijnt het, maar het is niet waar, het bestaat niet zoals het zich voordoet. Je hebt een wat dieper inzicht en wat ervaring en daarom geloof je en volg je die interpretatie niet meer.

Het voorbeeld dat Lama Tsong Khapa gebruikt is dat van een magiër die een kist betovert en deze verandert in een yak (Tibetaanse koe) of in spaghetti. Laten we nu eens aannemen dat ik de magiër ben en ik zet de kist hier voor jullie neer. Ik heb de kist al betoverd en heb er al de nodige energie ingestopt om deze te laten verschijnen als spaghetti of als yak. Wat nu gebeurt is, dat als ik als de magiër weet dat ik de kist betoverd heb, maar aan jullie doet deze zich voor als een grote yak of als warme spaghetti, klaar om op te eten.

Door de magische kracht van de verschijning van de yak of de spaghetti doet deze zich ook aan de magiër als heel echt voor, alleen denkt deze van binnen; dit komt door de betovering. Hij gaat er emotioneel niet in mee, hij is bevrijd van de magische show en wordt er in het geheel niet emotioneel door verstoord.

Maar voor de mensen die naar de show kijken is dit werkelijkheid totdat hij tegen hen zegt: "Dit komt door mijn betovering". Het is mogelijk dat een aantal mensen gelooft dat er echt een yak of spaghetti is inplaats van een kist, dingen die in het geheel niet bestaan.

Ik denk dat jullie allemaal dit soort trukjes kennen; dat is algemeen bekend in het Westen. Ze laten veel van dergelijke trucs op televisie zien. Ze zeggen dan: "Nu ga ik toveren", en dan laten ze het zien. Dat is een heel belangrijk en actueel voorbeeld.

We hebben een verkeerde zienswijze als we naar de zintuigelijke wereld kijken, maar we moeten van binnen begrijpen dat deze verschijning niet echt is; op die manier volgen we de concrete verschijning niet. Is dit duidelijk?

Er zijn dus drie dingen. Aan de magiër doet de verschijning zich voor, maar hij houdt deze niet voor concreet; hij heeft er geen probleem mee. Dan zijn er de toeschouwers. Zij zien het ook maar houden het voor echt. En dan is er de persoon die het ziet zoals het is - een kist. Hij heeft zowel geen probleem met de verkeerde zienswijze als met het probleem van het vasthouden aan de verkeerde zienswijze. Dit is een zelfde soort vergelijking.

Aanvankelijk hebben we er meestal geen notie van. We gaan maar door en door in de duisternis van de projectie van het ego. In het begin nemen we vooral de verkeerde, concrete zienswijze waar en houden we eraan vast. Vervolgens gaan we dit op een bepaald punt aangekomen in twijfel trekken, we worden achterdochtig. In dit stadium nemen we nog steeds de verkeerde zienswijze waar, maar we houden er niet meer aan vast; we hebben het wat losser gemaakt, het is iets meer op losse schroeven komen te staan.

Waneer je het boeddhaschap ontdekt, wanneer je volkomen ontwaakt, als je de intelligentie van de totaliteit hebt, dan is er geen verkeerde zienswijze meer die vasthoudt aan het idee van een ego.

Waar het dus om gaat is dat we niet zo sterk aan een concrete verschijningsvorm moeten vasthouden - dit is wat ons voornamelijk aan samsara bindt en de voornaamste reden waarom we er zo pijnlijk in vastzitten. Het is niet alleen de zienswijze die we waarnemen, de zienswijze die we waarnemen is iets anders. Het ergste is dat we aan onze verkeerde zienswijze vasthouden en erin geloven. Dan zijn we emotioneel ontvankelijk om dit in problemen om te zetten. Wanneer je er echter niet in gelooft, niet aan vasthoudt, dan is het gemakkelijk. Je wordt er niet zo door geraakt net als waneer je naar de televisie kijkt. Natuurlijk zijn er ook mensen die huilen wanneer ze naar de televisie kijken. Wat doe je daaraan?

De reden waarom ik jullie dit allemaal vertel is niet dat ik verwacht dat jullie een bepaald begrip van de boeddhistische filosofie hebben. Nee, deze keer zou ik graag zien dat jullie contempleren op het bewustzijn of de zienswijze van het bewustzijn observeren. De natuur van het universele bestaan is dat deze niet concreet, niet vanuit zichzelf bestaand is. Beschouw dit niet alleen als een filosofie. Nee, we hebben het hier over de realiteit.

In deze kamer bijvoorbeeld bevindt zich van alles: er zijn meubels van hout, mensen en van alles. Als je een begrip hebt van de juiste zienswijze, dat alles niet vanuit zichzelf bestaat, niet concreet is, dan is er een eenheid, een totale eenheid tussen jezelf en alle andere bestaande verschijnselen. En inplaats dat je tussen jij en ik, tussen dit en dat heen en weer geslingerd wordt of dat het je verstikt, wordt alles heel ruimtelijk. Er is genoeg ruimte daar hoef je je geen zorgen over te maken. Er is genoeg ruimte voor ons allemaal om ons vrij in te bewegen.

In deze allesomvattende werkelijkheid, de non-dualiteit oftewel sunyata komt en gaat al het bestaande, wordt al het bestaande geboren en sterft het - en dit funktioneert allemaal binnen de niet vanuit zichzelf bestaande, niet concrete realiteit.

We zeggen vaak "ik ben zondig, slecht, negatief, ik heb niet veel kwaliteiten, of ik ben lelijk". Maar wat je ook over jezelf denkt, het is niet je uiteindelijke natuur. Je maakt je onnodig zorgen. Door je vooroordeel, je gefixeerde idee maak je je voortdurend zorgen. "Ik ben slecht, goed, slecht, goed." Je gaat de hele tijd op en neer.

Wat we moeten leren inzien is dat ons menselijk bewustzijn van nature zuiver en helder is. Het ego is als een golf op de oceaan. Wanneer je naar het strand gaat en er zijn hoge golven dan vind je de hoge golven niet fijn maar de oceaan mooi. Je bent bang voor de hele hoge golven maar als je de golf onderzoekt, dan zie je dat die een stukje van de oceaan is en daarmee een eenheid vormt. Hetzelfde geldt voor het ego-bewustzijn dat aan de verkeerde entiteit vasthoudt - het is een deel, of een reaktie van de oceaan van bewustzijn. Het behoudt in feite steeds zijn helderheid.

Wanneer we ons bewustzijn gadeslaan moeten we dat niet te rigoureus aanpakken. "Ik moet een zuivere en heldere staat van geest bereiken. Ik moet het hebben, want ik werk eraan, ik mediteer erop, ik kom naar deze meditatie-cursus, ik mediteer elke dag, ik werk eraan en ik hoop dat ik het volgend jaar zal hebben." Zo werkt het niet, dat is ook onzin. Deze denktrand wordt een hindernis, het voorkomt het.

We verstaan onder bewustzijn het vermogen om zuiver en helder waar te nemen. Dat is bewustzijn. Daarom is deze zuivere en heldere natuur altijd aanwezig. We moeten niet geloven dat we volkomen van de werkelijkheid verwijderd zijn, dat we van nature altijd in beroering zijn. Het is niet goed om te denken "ik ben volkomen slecht en negatief, ik ga vast en zeker naar de hel". Je plaatst jezelf zo teveel in een positie die helemaal niet zo is. Zoals ik al eerder zei, het ego houdt daar zo aan vast. Maar het ego is maar een golf, een hoge golf in de oceaan. De oceaan is in feite zuiver en helder en het ego is slechts een deel van de oceaan. Daarom wil ik dat jullie contempleren op de zuivere en heldere natuur van je bewustzijn.

Misschien rijst de vraag "wat is bewustzijn". O.K. Bewustzijn is ervaring, alles wat je ervaart - de fysieke en de mentale ervaring; deze twee tegelijk. De mentale ervaring is van nature zuiver en helder en ik wil dat je daarop contempleert. Contemplatie op het bewustzijn leidt tot non-dualiteit. Het leidt daar vanzelf naartoe omdat het bewustzijn zo subtiel is en je voelt dat de grovere niveau's van bestaan verdwijnen en dan contempleren we in meerdere of mindere mate op de leegte, op de non-dualiteit.

Er bestaaat een nauw verband tussen contemplatie op het bewustzijn en de non-dualiteit. Met andere woorden, concentratie op de helderheid van het bewustzijn leidt automatisch tot het gevoel dat alles verdwijnt. Wanneer dat gebeurt moeten we niet bang zijn maar voelen dat dit het is, dat het hier om gaat. We moeten dat niet op onze gebruikelijke dualistische manier denken en de ervaring op een concrete manier als "dit is dat' 'identificeren.

De reden waarom er zo de nadruk wordt gelegd op contemplatie op de helderheid van het bewustzijn is dat het een direkte methode is die leidt tot de ervaring van non-dualiteit. Bovendien helpt het om het tantrische voertuig binnen te gaan - omdat we op deze manier gemakkelijker de tantrische methode van transformatie kunnen begrijpen, we krijgen een inzicht in de tantrische methode om onszelf in de goddelijke kwaliteit van de meditatieve boeddhavorm te veranderen. Waar het hier om gaat is dat als we niet iets van zachtheid ervaren, als we de concrete opinie en verkeerde zienswijze niet onderuithalen we dit niet kunnen verwezenlijken.

Voor we binnengaan in de tantrische beoefening hebben we een geschikte fundering nodig. Deze verkrijgen we door onze concrete vooroordelen omver te werpen.

Bewustzijn is van nature helder maar Westerlingen geloven dat het iets concreets is. Zij geloven ook dat zij zondig en negatief zijn. Maar een mens is gemaakt voor schoonheid. De geest is helder, deze fundamentele helderheid is er altijd, daarom is er altijd schoonheid.

Vertaling: Margot Kool

De samenwerking tussen leraar en leerling

DOOR: DAGYAB KYABGÖN RINPOCHEE

Nadat het boeddhisme naar Tibet kwam duurde het langer dan 500 jaar tot zich uit het beginstadium een authentiek, onafhankelijk Tibetaans boeddhisme gevormd had. Bekijken we nu de situatie hier in het westen, waar in de laatste tientallen jaren pogingen zijn gedaan om het Tibetaans boeddhisme vaste voet te laten krijgen, dan moeten we er ons altijd van bewust zijn dat we nog helemaal aan het begin staan. De eerste eeuw in de geschiedenis van het boeddhisme in het westen is nog niet eens voltooid. Natuurlijk gaat in het westen alles sneller, misschien zijn hier 400 jaar genoeg . . .

Zulke overwegingen zijn, geloof ik, zeer nuttig, zodat we leren met geduld, doorzettingsvermogen en op grondige wijze aan de zaak te beginnen. Wat hier moet ontstaan, zal de inspanningen van vele generaties vergen, om tot rijping te komen. Voorlopig zit er voor ons in het westen niets anders op, dan alles uit Azië te lenen. We importeren leraren, teksten, rituelen en proberen datgene wat we vinden op de een of andere manier nuttig te gebruiken, te vertalen en de essentie eruit te filteren. Dit proces is belangrijk en noodzakelijk, het mag alleen niet te gehaast uitgevoerd worden. De mensen in het westen zijn eraan gewend alles meteen kant en klaar voorgeschoteld te krijgen, en ze worden snel nerveus als ze ergens iets voor moeten doen. Maar een "instant Dharma", die alleen nog maar geconsumeerd hoeft te worden, is er helaas tot nu toe nog niet.

Een van de moeilijkste punten bij de integratie van de Dharma in het westen is waarschijnlijk de zogenaamde leraar-leerling-relatie. Ik geloof dat bij geen ander thema het mentaliteitsverschil tussen Europeanen en Aziaten zo duidelijk tot uitdrukking komt als hier. Ik word bijvoorbeeld telkens weer door deelnemers aan mijn lessen gevraagd of ik hen als leerling wil accepteren en hun leraar wil worden. Als men zo'n vraag in het Tibetaans zou vertalen en aan een traditionele lama in Azië zou voorleggen, zou hij vermoedelijk een shock krijgen. Hij zou eenvoudigweg niet begrijpen waarom bovenop de gemeenschappelijkheid van het geven en ontvangen van lessen nog een "relatie" vastgelegd moet worden. Hier is geloof ik nog heel wat werk nodig om tot een juist begrip te komen.

Begrippen als lama, spirituele leraar of zelfs goeroe leiden hier tot totaal verschillende, vaak zelfs tamelijk heftige reakties die uiteenlopen van fascinatie tot volledige afwijzing. Als gevolg van het wantrouwen tegenover Indische sekten reageren sommigen alleen al op het woord goeroe zo allergisch, dat men het woord maar beter helemaal niet meer gebruikt.

Vanuit het standpunt van een Aziaat gezien zijn deze houdingen tamelijk extreem. Maar beide extremen zijn te begrijpen wanneer we hun achtergrond bekijken. De afwijzing berust op de veronderstelling dat de samenwerking tussen leraar en leerling een soort geestelijke slavernij is en dat de leraren bijna automatisch de goedgelovigheid en onkritische verering van hun leerlingen voor onwaardige doeleinden gebruiken. In het verleden alsook in het heden kunnen we zien dat zulke vrees niet ongegrond is. Zowel op het religieuze gebied als ook op andere gebieden is er veel misbruik van overgave geweest. Daarom heersen er nu allerlei twijfels tegenover gezag. Bovendien is voor de Europeanen van de 20e eeuw het idee van de leraar als objekt van verering toch al tamelijk vreemd. En nu horen ze opeens dat men in het tantrische boeddhisme de leraar als Boeddha moet zien. De weinigen die dat niet meteen als een onredelijke eis ervaren, hebben dan toch in elk geval geen idee hoe zij het voor elkaar moeten krijgen. Als zij het überhaupt voor elkaar willen krijgen - gelet op het feit dat de leraren kennelijk toch ook heel normale mensen zijn.

Aan de andere kant schuilt er natuurlijk een zekere fascinatie in het idee, zulk een "relatie" aan te gaan. De wens naar opheffing van de eigen beperktheid, naar overwinning van de geïsoleerdheid door eenwording met of overgave aan een ander levend wezen is waarschijnlijk zo oud als de mensheid.

Wij kunnen ons nu zeker niet de taak stellen in onze maatschappij het begrip van de leraar algemeen bindend opnieuw te willen definiëren. Voor ons is het evenwel belangrijk, hoe wij er als boeddhisten mee omgaan. Al na een relatief korte tijd van serieuze studie van het boeddhisme zou het de beoefenaar duidelijk geworden moeten zijn, dat een goed doordachte samenwerking met een leraar niet op een van de beschreven extremen lijkt, hoewel 't zonder twijfel iets met fascinatie en overgave van doen heeft en iets met gezag te maken heeft. Welnu, hoe ziet zulk een relatie er nu daadwerkelijk uit of hoe zou die er uit moeten zien? Waar gaat het om?

We zouden vereenvoudigd kunnen zeggen, een contact (en ik zeg met opzet: contact) wordt tot stand gebracht tussen mensen op verschillende niveaus van geestelijke ontwikkeling met het doel dat de een, die meer over Dharma weet, meer ervaren en verinnerlijkt heeft, de ander verder helpt. Niet meer en niet minder.

De leraar zou natuurlijk wat betreft zijn kennis en persoonlijkheid zo veel mogelijk gekwalificeerd moeten zijn, daarvoor leveren de teksten genoeg beoordelingskriteria.

Ik heb evenwel het gevoel, dat het in het westen noodzakelijk is aan de uiterlijke eigenschappen van de leraren nog meer aandacht te schenken dan in de Aziatische landen. Wij leven hier immers niet in een door het boeddhisme gevormde cultuur. Veel mensen zijn tegenover religies (vooralsnog wordt het boeddhisme onder de rubriek religies ondergebracht), erg kritisch geworden, en vooral tegenover de schijnbaar exotische leerstelsels die uit het Oosten komen. Daarom zijn de leraren hier veel kwetsbaarder en worden ze veel meer geobserveerd dan in Azië. Wat ze doen en hoe ze zich gedragen wordt door iedereen meteen met het boeddhisme in verband gebracht. Het is daarom van groot belang, dat bijvoorbeeld de regels van de ethiek duidelijk in hun gedrag waar te nemen zijn. Zich als tantrische yogi te presenteren, voor wie de gebruikelijke morele normen geen geldigheid meer hebben, is in een vreemde cultuur problematisch. Dat kon zelfs in Tibet slechts in de zogenaamde "gouden tijd", waarin werkelijke Mahasiddhas leefden en les gaven, omgeven door leerlingen met een onwrikbaar vertrouwen, ingebed in een welwillend cultureel milieu. Ik vraag me af of in het Europa van de tachtiger jaren ook maar aan een van deze criteria voldaan wordt. Indien niet dan zou men het verleidelijke etiket van de "dwaze wijsheid" misschien beter voor enige eeuwen in de la kunnen laten verdwijnen voordat daarmee nog grotere schade aangericht kan worden.

Wat de eigenschappen van de leerlingen betreft, die zouden bekwaamheid, vertrouwen en openheid moeten bezitten. En de bereidheid om hun geest, hun bestaan, hun hele realiteit met de Dharma te verbinden. Natuurlijk kunnen aan de leerling niet zo veel voorwaarden gesteld worden als aan de leraar, tenslotte moet hij zijn kwaliteiten nog ontwikkelen. Wat hij zelf moet meebrengen en

waarvan zijn vorderingen afhangen, zijn goede wil en doorzettingsvermogen.

De samenwerking zelf, die in het boeddhisme een zeer wezenlijke rol speelt, wordt in het Hinayana en het Mahayana met inbegrip van tantra totaal verschillend gezien. De leerling moet of kan in de leraar al naargelang traditie, uitgangspunt of het niveau van zijn individuele ontwikkeling óf een normaal mens zien die evenwel over hoge kwalificaties beschikt, óf een bodhisattva of een op een boeddha gelijkend wezen óf tenslotte in tantra een werkelijke boeddha. Bij de nu volgende uitleg zal ik me vooral richten op de samenwerking in tantra, omdat die in het Indo-Tibetaanse boeddhisme toch erg vaak voorkomt en tegelijkertijd de "meest toegespitste" relatie van deze soort is. Ik pleit weliswaar steeds weer voor een geleidelijk contact van de westerse leerling met de tantrische beoefeningen, maar het is nu eenmaal een feit dat hier in het westen het Tibetaans boeddhisme zonder tantra bijna niet bestaat.

Het eigenlijke onderricht en de begeleiding voltrekt zich op verschillende niveaus en uiteenlopende manieren: vaak door instructies, maar ook door persoonlijke gesprekken, voorbeeldig handelen of andere, subtielere methoden. Of en wanneer succes geboekt wordt hangt af van de inspanningen van de leerlingen. Als de "toffe goeroes" het werk alleen konden doen zouden er ondertussen al geen lijdende levende wezens meer zijn.

Tot dusver klinkt dit waarschijnlijk heel plausibel. Met goede wil van beide kanten zal het wel lukken! Voor westerlingen schijnt echter alles vaak een beetje moeilijker te zijn. Alleen maar het contact, de ontmoeting, de samenwerking met en het gemeenschappelijk doel is voor hun niet genoeg. Ze verwachten meer, ze willen een concrete "relatie". Maar na alles wat ik heb gehoord is alleen het woord relatie voor vele westerlingen al bijna synoniem geworden voor een uiterst gecompliceerde, moeizame aangelegenheid. Conventionele relaties worden vaak gekenmerkt door zo veel verwachtingen, projekties, teleurstellingen en hoop, dat het me diep raakt om te zien hoe mensen zich aftobben- en desondanks hardnekkig aan hun concepten blijven vasthouden. De partners kunnen wisselen, de concepten blijven onveranderd. Omdat het gezin in de westerse samenleving een vergelijkenderwijs geringere rol speelt dan in Azië, zijn de vrijwillig aangegane vriendschaps- en liefdesrelaties in hun plaats een belangrijk element in de persoonlijke stabilisering geworden. Vanwege het onvermijdelijke verschil tussen de verwachtingen van de partner en dat wat men zelf te geven heeft, zijn deze relaties zelden bevredigend.

Tegen deze achtergrond, die hoe dan ook gekleurd wordt door het lijden en de angsten van het geïsoleerde ego en door de Hollywood-fantasieën van duurzame emotionele wensvervulling, wordt nu een "leraar-leerling-relatie" geconstrueerd. Het is gemakkelijk te begrijpen wat daar allemaal aan verwachtingen en angsten in doorklinkt.

De conventionele benaderingswijze veroorzaakt aanvankelijk problemen die zich in een paar woorden laten schetsen: schijnbaar bestaat er of een te nauw of een te los contact met de leraar, er ontstaan dus of gevoelens van angst en afweer of van vastklampen. Soms zelfs allebei tegelijk, wat dan als zeer pijnlijk wordt ervaren.

Het probleem van de angst zal de leerling proberen te compenseren door zich bijvoorbeeld op zijn intellektuele capaciteiten terug te trekken. Hij zal erg kritisch zijn, zal zich op zijn deskundigheid en zijn vroeger verworven kennis laten voorstaan en eventueel af en toe laten doorschemeren dat hij er ook niet helemaal zonder realisaties voor staat. Met de lama als leverancier van extra informatie zal hij proberen een soort collegiale relatie tot stand te brengen. Zulk een houding heeft voor- en nadelen. De concentratie op eigen capaciteiten moedigt de leerling aan en geeft hem zelfvertrouwen. Die kan echter zo intens worden,

dat er een fikse blokkade ontstaat. In dit geval wordt het erg moeilijk om hem nog een "input" te geven, omdat hij alles al weet. Zelfs als hij vragen stelt kan men zien dat hij nauwelijks notitie van de antwoorden neemt of ze meteen overeenkomstig zijn concepten reïnterpreteert. Wanneer ik probeer om hem 10% van wat dan ook uit te leggen, maakt hij er meteen zelf zijn eigen 100% van. Hij heeft een afkeer van basisonderricht en de algemene soorten van beoefening. En, wat bijzonder fataal is, hij probeert zo snel mogelijk de stadia van het pad af te handelen en zelf leraar te worden. In Azië zou een strengere lama zo'n leerling misschien zo lang het toevlucht nemen laten beoefenen tot hij geleerd heeft dat er geen afgehandelde onderwerpen bestaan en dat wij ons leven lang steeds weer van voren af aan beginnen.

Een andere vorm van afweer is bijvoorbeeld de "valse verering", dus eigenlijk de imitatie van een leraar-leerling-relatie. Die uit zich daarin dat de leerling de leraar op een voetstuk plaatst, op een zeer hoog voetstuk, zo ver mogelijk weg. Er wordt veel ophef gemaakt van de "bovennatuurlijke capaciteiten" van de leraar en hij wordt met bijzonder opvallend respect behandeld. Wat hij zegt wordt zonder tegenspraak geaccepteerd, zonder vraag, zonder discussie en misschien zelfs zonder innerlijke deelneming. Of wanneer vragen gesteld worden, dan met een heel bepaalde verwachting hoe het antwoord moet uitvallen. Komt het "foute" antwoord, dan wordt er doorgevraagd. Of dezelfde vraag wordt (steeds met dezelfde nadrukkelijke respectvolle houding) aan telkens weer andere leraren voorgelegd, tot men over een groot aantal antwoorden beschikt die het iemand mogelijk maken te doen wat men wil en daarbij het aangename gevoel te hebben zich op Lama-x en y-Rinpochee te kunnen beroepen. Dat kan soms zelfs zo ver gaan dat mensen partijen vormen en complete rivaliteiten uitvechten, waarbij ze verschillende lama's als vooraanstaande representanten gebruiken. Dat het daarbij gaat om pure ego-strategieën binnen het Dharma-landschap hoeft wel niet uitdrukkelijk te worden vermeld. De afweer in de vorm van de uiterlijke imitatie gaat overigens vaak samen met een sterke nadruk op de traditionele, cultureel gekleurde aspecten. De betreffende persoon ziet zich zelf graag de rol spelen van een leerling in plaats van er eenvoudigweg een te zijn. Het voordeel van deze houding kan zijn dat er dan toch in elk geval contact met het boeddhisme is, in welke vorm dan ook, en dat dit contact op de lange termijn hopenlijk een heilzame invloed uitoefent. Het nadeel zit in het feit dat de communicatie tussen leraar en leerling, dus het belangrijkste element van de hele samenleving, eigenlijk niet kan plaatsvinden.

Het probleem van het vastklampen is niet minder ingewikkeld. In het begin van de samenwerking kan het gemakkelijk gebeuren dat de leraar aanvankelijk de rol van de super-partner toegewezen krijgt en bijvoorbeeld overeenkomstig de concepten van de vader-kind-relatie of van een liefdesrelatie gestileerd wordt. Daaruit resulteren alle denkbare verwachtingen, wensen en ook angst om te verliezen. Het grijpen naar zekerheden en garanties is het gevolg. Natuurlijk worden deze neigingen niet onder woorden gebracht, maar worden ze - bewust of onbewust - uitsluitend naar het spirituele niveau verplaatst. Ook deze houding heeft voor- en nadelen. Er komt een enorme energie vrij in de vorm van inspanningen en opofferingsgezindheid, die geleidelijk in constructieve banen kan worden geleid en zo de leerling zelf ten goede komt. Aan de andere kant blijken de soms extreme gevoelsschommelingen een hindernis voor de beoefening te zijn. De leerling is geneigd alle uitingen van de leraar selectief waar te nemen en die met zijn wensen naar stabilisering van de relatie in verband te brengen. Daardoor wordt hij tijdelijk bijna doof voor de eigenlijke inhoud. Hij zal proberen door prestatie en goed gedrag bevestiging te krijgen, en daardoor voor de duur van deze fase de beoefening niet zo zeer naar binnen richten.

Met deze opmerkingen wil ik overigens geenszins zeggen dat alle westerse Dharma-beoefenaars hopeloze neuroten zijn! Ik heb slechts geprobeerd om enige van de problemen zo kras mogelijk te beschrijven, zodat ze gemakkelijk te herkennen zijn. Dat zulke problemen in het begin van de samenwerking optreden is echter heel normaal en geen reden voor berusting. Natuurlijk zal iedereen dat gedrag "in de Dharma" meebrengen dat overeenstemt met zijn culturele vorming en zijn levenslange gewoonten. Men kan dan van dit punt uitgaan en samen een andere visie ontwikkelen. Zoals ik al heb aangeduid, bevat elk van deze houdingen een potentieel dat positief kan worden gebruikt. Om het echter te gebruiken zonder al te veel tijd en energie te verknoeien, zouden we zo snel mogelijk tot een duidelijke beoordeling van onze eigen neigingen en problemen moeten komen, zodat we ons niet onnodig lang ophouden met het verwisselen van vastklampen met spirituele overgave of het verwisselen van afweer met superioriteit.

Misschien is het ook een algemeen menselijk probleem, dat de persoon van de leraar tenminste in het begin van de samenwerking in zeker opzicht wordt overgewaardeerd - en daarvoor in ander opzicht weer wordt ondergewaardeerd. Wat kan men nu het beste doen in zo'n situatie? De leraar is verplicht om het foutieve beeld, behoedzaam, maar onverbiddelijk af te breken. De leerling moet realiseren: de relatie bestaat niet op deze manier.

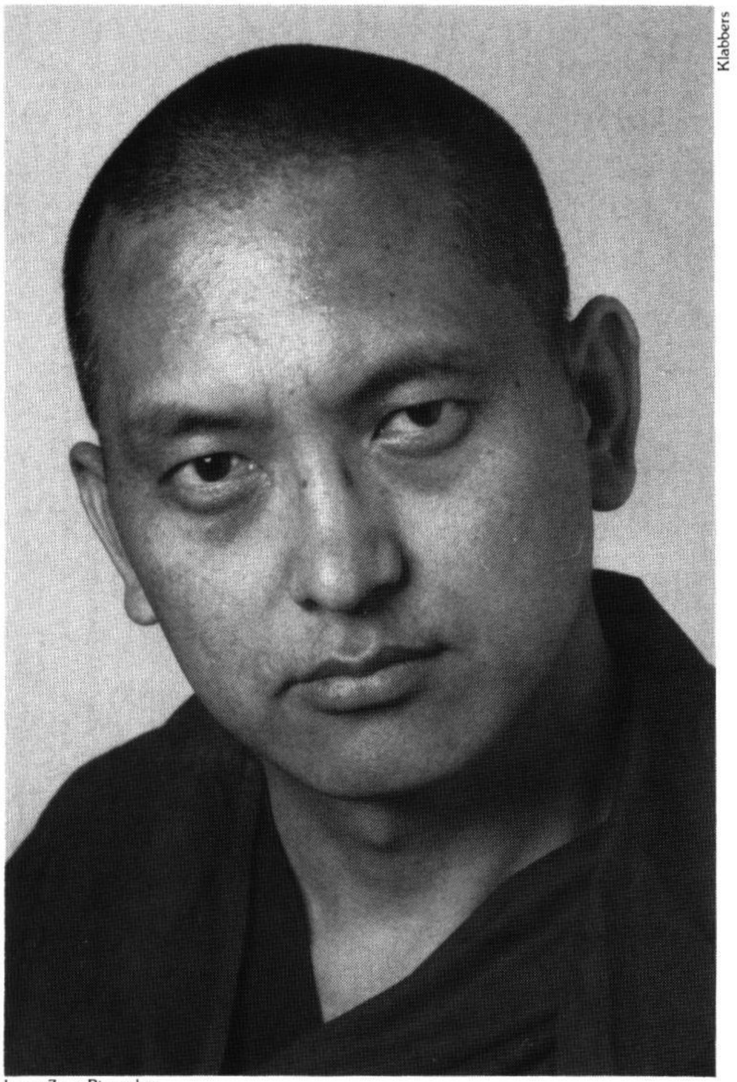
Van de kant van de leraar bestaat een concrete situatie met vaste spelregels niet. Die heeft niet de geringste werkelijkheid. Alle projecties die hierop betrekking hebben zijn fantasie en illusie, ze hebben niets met de werkelijkheid van doen. Ze hebben zo weinig met de werkelijkheid van doen dat ze van de kant van de leraar niet eens weerlegd hoeven te worden. En dat beslist niet omdat de leraar zo gemeen is en weigert een relatie aan te gaan, maar omdat een werkelijkheid in deze vorm niet voorhanden is. Ik weet niet hoe ik het nog duidelijker zou moeten uitdrukken.

Wat de leraar daadwerkelijk voor de leerling kan doen speelt zich op een ander niveau af en dat kan de leerling nauwelijks beoordelen. Dat moet wel zo zijn, anders zou de leerling meteen proberen om de activiteiten van de leraar weer als projectievlak te gebruiken.

(Wordt vervolgd)

Vertaling Duits-Nederlands: Edward Teunissen
Uit: Chödzong

Lama Zopa Rinpochee in Taiwan



Lama Zopa Rinpochee

Mijn eigen karma verraste mij behoorlijk toen ik hoorde dat Lama Zopa naar Taiwan zou komen, maar niet alleen het feit dat hij zou komen, maar vooral toen bleek dat hij in dezelfde straat zou logeren als waar ik woon. Taipei is een stad met 3 miljoen inwoners en dat iemand als Lama Zopa, naar wiens nabijheid ik al jaren uitkeek, naast mijn huis terecht kwam kan niet zomaar toevallig zijn.

Het is niet te zeggen of zoiets de projectie is van een opgewonden geest, of de werkelijke verlichte energie van de lama, maar ik voelde me de dagen voor Rinpochee's komst al erg opgewekt. Met het groepje Dharma studenten dat enkele maanden geleden door de Australische monnik Niel Huston bij elkaar was gebracht (vijf Chinezen, een Amerikaan, Sandra en ik) brachten we een bezoek aan Lama Zopa op de eerste morgen van zijn vijf-daagse verblijf in Taiwan. Hij logeerde in een soort 'kuur-oord', opgezet door een Chinese arts die een studente is van Dr. Ann Wigmore, een mooi huis in een voor Taipei zeldzaam rustige omgeving.

Het gesprek was hartverwarmend. Rinpochee was erg blij om te horen dat ons groepje op zondagmiddagen bij elkaar kwam om de Lam Rim te bestuderen. "De Lam Rim is de as van het wiel. Als je de Lam Rim bestudeert, raak je aan alle onderwerpen van de Boeddhadharma die als spaken van het wiel uiteen lopen. Door de kennis van de Lam Rim weet je altijd hoe de Dharma in elkaar zit en welke beoefeningen je moet doen. Het is een groot probleem, vooral hier in Azië, dat veel spirituele beoefenaars wel veel weten van de soetra's en zeer devoot zijn, maar niet weten hoe ze met de werkelijke beoefening van de Dharma moeten aanvangen. Dat leert men van de Lam Rim. De Lam Rim is als een 'lunch à la carte'. In plaats van te moeten kiezen uit talloze onvoorbereide ingrediënten schotelt de Lam Rim je een kant en klaar bord voor met spiritueel voedsel. Je hoeft het alleen maar op te eten. Ik ben enorm blij dat jullie dat beoefenen".

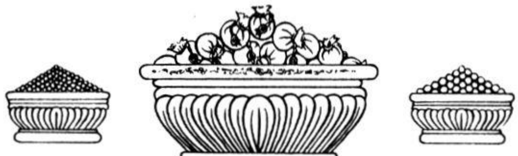
Rinpochee's bezoek maakte onze dagen in Taipei, die meestal bestaan uit lange en drukke werkdagen, zonnig en geïnspireerd. De eerste publieke lezing vond plaats in een pompeuze militaire zaal met 500 zitplaatsen en daar omheen rijen met nationale vlaggen. De zaal was half gevuld. Bij de ingang werden Wisdom boeken verkocht; ze vonden gretig aftrek hoewel menig potentieel koper de boeken teleurgesteld weer teruglegde na de ontdekking dat ze Engelstalig waren. Lama Zopa nam plaats onder een portret van Chiang Kai-shek, de nationale held en hét symbool van het anticommunisme. Er volgde een Chinese inleiding terwijl buiten het verkeer luid doorraasde. De aanwezigen zaten op het puntje van hun stoel met hooggespannen verwachtingen. Lama Zopa vouwde zijn handen en bleef zo een kwartier zwijgend en geconcentreerd zitten. Buiten ging het drukke lawaai onverminderd voort maar binnen werd het stil. Onze spanningen en irreële verwachtingen losten langzaam op en onze harten kwamen tot rust.

"Het doel van dit kostbare menselijke lichaam", begon Lama Zopa, "is om te stoppen met het veroorzaken van schade aan anderen en om anderen van dienst te zijn." Het was weer lange tijd stil, zodat Rinpochee's woorden ons bleven omringen. "Vaak hebben we het gevoel dat mensen ons willen benadelen; maar dat is in werkelijkheid niet het geval. Eigenlijk wil iedereen dat jij om hem geeft, dat jij hem helpt, dat jij mededogen voor hem hebt; niemand wil jou echt kwaad doen. Daarom moet je mediteren; het doel van de Dharma beoefening is om mededogen te ontwikkelen. Als je niet mediteert, dan zul je doorgaan met het koesteren van alleen jezelf en daarmee anderen kwaad berokkenen, het ene leven na het andere. Dat is heel erg schadelijk. Eén persoon die de Dharma niet beoefent, die geen geduld heeft, kan miljoenen mensen uitmoorden. Er zijn voldoende voorbeelden hiervan in de

geschiedenis. Terwijl als één persoon wel de Dharma beoefent, dan heeft dat uitsluitend positieve gevolgen. In een verhouding van twee mensen bijvoorbeeld, waar één mediteert en één niet, en de 'negatieve' persoon schadelijk handelt, dan zal deze niet direkt onprettige gevolgen hieraan ondervinden, integendeel, hij zal bij zijn partner rust en begrip ontmoeten en daarom uiteindelijk zijn schadelijke gedrag kunnen veranderen. Het hele leven is een onophoudelijke opeenvolging van actie en reactie. Een positieve actie wekt een positieve reactie op, enzovoorts. Zo kan een vicieuze cirkel als het ware door één daad doorbroken worden. Als in een familie van tien mensen er één een 'goed hart' beoefent, dan zijn de negen anderen voor hun geluk van diegene afhankelijk. Ik zeg dit om aan te geven dat je als individu verantwoordelijk bent voor het geluk van anderen. Het maakt álleen uit hoe jij je gedraagt. Hoe negatiever de persoon zich tegenover je gedraagt, hoe belangrijker het wordt dat jij je positief gedraagt. Jij bent verantwoordelijk voor je omgeving. Slechts één persoon kan het karma van de hele wereld beïnvloeden. Dit is de waarheid; heel simpel."

"Dit is ook belangrijk in je werkomgeving. In feite is werken in welke functie dan ook, een dienstverlening; je doet het met en voor anderen. Het is heel dom om alleen te werken voor jezelf, voor je zelf-koesterende gedachten. Niet alleen zul je dan moeilijkheden ondervinden in je werk, maar zo verspil je dit leven. Je moet je menselijke potentie zien te verwezenlijken, anders onderscheid je je in niets van een dier. Het doel van dit hele handige mensenleven is om op te houden anderen te benadelen en om anderen te helpen. Dat is de weg naar geluk. Wat is geluk? Geluk is anderen het boeddhaschap te laten bereiken. En wat zijn de obstakels die mensen er van weerhouden om het boeddhaschap te bereiken? Dat zijn haat, begeerte en gehechtheid. Die veroorzaken een keten van lijden, van geboorte en dood, de ergste vorm van lijden die er is. En hoe moeten die obstakels worden verwijderd? Waar je ook zoekt, je zult geen externe middelen kunnen vinden die helpen. Er is slechts één middel, een intern middel, en dat is de Dharma. Door de Dharma te beoefenen worden de oorzaken van het lijden verwijderd. Het is dan onmogelijk dat het lijden nog terugkomt. Dit is bijvoorbeeld heel anders bij een lichamelijke ziekte; als je daarvan herstelt is er nog geen enkele garantie dat de ziekte niet meer terugkomt. De Dharma daarentegen is een medicijn dat de oorzaak van al het lijden in de wereld definitief kan wegnemen."

Lama Zopa praatte drie uur onafgebroken door, totdat de beheerder van de zaal voor de zoveelste maal de Chinese vertaalster had verzocht Lama Zopa door te geven dat hij zo langzamerhand wilde gaan slapen. Na afloop applaudiseerde het Chinese publiek traditiegetrouw luid uit dankbaarheid.



De volgende dag vond in een zo mogelijk nog drukkere buurt aan een nog lawaaierige verkeersader, een Vajrapani-initiatie plaats. De kleine tempel zat afgeladen vol. Initiaties zijn ongelooflijk populair in Taiwan, en de Chinezen drukken gewoonlijk hun dankbaarheid voor het verkrijgen van de zegening van de lama uit door een rode envelop met een forse financiële vergoeding aan de lama te overhandigen - eerlijk oversteken. Hoe groter de donatie, hoe sterker de zegening van de goeroe, lijkt de gedachtengang te zijn. Dit gebruik leidde ertoe dat "lama's" van een mindere reputatie opdoken om initiaties te geven waardoor het Tibetaans boeddhisme in een minder gunstig daglicht werd gesteld.

Over het algemeen is er grote belangstelling voor de Tibetaans boeddhistische traditie hetgeen onder meer blijkt uit het feit dat Nyingma, Kagyu en Sakya scholen door een lama en een centrum in Taiwan zijn vertegenwoordigd. Een initiatie van Kalu Rinpochee trok afgelopen zomer een zaal met 1000 belangstellenden. Deze interesse komt niet alleen voort uit de Chinese voorliefde voor magie en symboliek, maar ook uit het feit dat de Chinese bevolking en regering op Taiwan de Tibetanen als landgenoten beschouwen. De Taiwanese regering, die zichzelf de rechtmatige regering voelt voor heel China, heeft sinds de Tibetaanse opstand in 1959 heel wat vluchtelingen uit Tibet naar Taiwan gelokt met aantrekkelijke financiële vergoedingen en andere privileges, en probeert bovendien de Dalai Lama voor hun anti-communistische karretje te spannen. Dat laatste heeft de Dalai Lama verhinderd een bezoek te brengen aan het Chinese eiland, maar hij hoopt dat door bezoeken van Lama Zopa en andere Geluk-pa lama's en het opzetten van een centrum door Niel Huston de misverstanden die omtrent tantra bestaan worden bestreden. Daarom benadrukte Lama Zopa in al zijn lezingen dat tantrische initiaties en beoefeningen niet zomaar een tovermiddel zijn en geen enkel wezenlijk effect hebben als ze niet op een sterke basis van Lam Rim studie zijn gebaseerd.

Na twee dagen vertrok Lama Zopa naar Zuid Taiwan waar hij een 1000-armige Chenrezig initiatie zou geven. Sandra en ik volgden hem per auto in een tocht van ruim 6 uur, maar dat is in Taiwan, waar weinig leraren komen, een te verwaarlozen inspanning.

De initiatie vond plaats in een grote boeddhistische tempel die plaats biedt aan 100 kloosterlingen, maar nu slechts 5 oudere nonnen herbergt. Vroeger was het tempelcomplex waarschijnlijk in een mooie landelijke omgeving gelegen, maar nu heeft de industrialisatie zich zo ontwikkeld dat het klooster wordt omringd door grauwe fabrieken. De tempel is gebouwd om de traditie van een klooster in Nanking op het vasteland van China voort te zetten, vlak nadat Chiang Kai-shek het vasteland was ontvlucht waar hij en ook de boeddhisten door communisten werden bedreigd. De sangha uit China heeft zich blijkbaar niet aan de snelle modernisering in Taiwan kunnen aanpassen, en de lege kamers en de verwaarloosde tuin wekken een troosteloze indruk. Lama Zopa, voor een groep van 20 mensen in een veel te grote zaal, is in het geheel niet van zijn stuk gebracht door de trieste omgeving en weet opnieuw in onze harten warmte en kracht los te maken die mij nog lange tijd bij zouden blijven. Terwijl ik na een les van 6 uur 's avonds uitgeput in mijn bed kruip, zit Rinpochee nog onvermoeid in de initiatie zaal gebeden te prevelen - voor ons welzijn.

Sander Tideman
Taipei, Taiwan

Tibet Nieuws

DE GROTE KLEINE MONNIK

Tijdens de Internationale Hoorzitting over Tibet en de Mensenrechten die in april jl. in Bonn werd gehouden, deed een jonge monnik verslag van zijn ervaringen in Tibet. Lobsang Jinpa is 23 jaar oud; hij vluchtte ongeveer een jaar geleden uit Tibet en woont nu in Dharamsala, India. Na zijn relaas te hebben gedaan in de hoorzitting kreeg hij de bijnaam "de grote kleine monnik" - klein van gestalte, maar moedig en groot van hart. Hoewel hij van plan was in een klooster in zuid India te gaan wonen en zijn studie van het boeddhisme voort te zetten, werd hij door anderen overgehaald om eerst zoveel mogelijk mensen te vertellen wat hij meegemaakt heeft in Tibet. Dit doet hij als dankbetuiging aan de vele Tibetanen die hem hebben helpen ontsnappen.

Lobsang Jinpa werd in een dorpje in de buurt van Shigatse geboren als oudste van 8 kinderen. Hij werd monnik toen hij 16 jaar oud was. Het volgende interview werd afgenomen door Paula de Wijs-Koolkin.

Paula: Waarom wilde je monnik worden?

Lobsang Jinpa: Omdat ik, zoals de meeste van mijn landgenoten, veel geloof in, en respect voor, onze religie heb en omdat ik in een klooster de kans zou krijgen om over Tibetaanse onderwerpen, zoals de geschiedenis van mijn land, te leren.

Paula: Leerde je dit dan niet op school?

Lobsang Jinpa: Nee, we hadden niet eens les in de Tibetaanse taal. In 1979 werd ik toegelaten tot school, maar ik leerde daar alleen Chinees, en geen Tibetaans. Toen ik hiertegen protesteerde, werd ik voorgoed van de school gestuurd. Ik was niet de enige leerling die dit overkwam. Het was daarna onmogelijk om naar een andere school te gaan, mijn enige kans om te leren was om naar een klooster te gaan, en ik was blij dit te kunnen doen en monnik te kunnen worden.

Paula: Waren je ouders ook blij toen je monnik werd? Hoe dachtten zij over het boeddhisme?

Lobsang Jinpa: Zij waren ook gelukkig, want zij zijn ook heel gelovig. Zelfs de Chinezen zeggen dat 95% van de Tibetanen nog in het boeddhisme geloven. Onze kijk op religie en die van de Chinezen is tegenstrijdig. Wij geloven dat door religie te beoefenen we onszelf ontwikkelen, maar de Chinezen begrijpen deze vorm van ontwikkeling niet, zij vinden materiële ontwikkeling belangrijk en denken dat geestelijke ontwikkeling een giftig obstakel is op de weg naar het materiële. Maar wij Tibetanen geloven dat het belangrijk is om samen met materiële vooruitgang ook je innerlijk, je geest, te ontwikkelen. Materiële vooruitgang zonder het trainen van de geest kan alleen leiden naar een vreselijke ramp, zoals een nucleaire oorlog.

Paula: Begreep je dit allemaal toen je naar het klooster ging of deed je het meer uit een (Tibetaans) nationalistisch gevoel?

Lobsang Jinpa: Toen ik naar het klooster ging was ik te jong om deze filosofische gedachten over geestelijke ontwikkeling te hebben, maar later werden ze steeds belangrijker. Naarmate ik het boeddhisme bestudeerde en begon te begrijpen, werd ik er steeds enthousiaster over.

Paula: Ging je naar een klooster bij jou in de buurt, Tashi Lhunpo in Shigatse bijvoorbeeld?

Paula: Nee, ik ging meteen naar Sera, in Lhasa. Vergeleken met de faciliteiten in meer afgelegen gebieden heb je in Lhasa de meeste mogelijkheden om te kunnen studeren, want de monniken in Lhasa zijn de beste 'acteurs' voor de Chinezen. Toeristen komen naar de kloosters in Lhasa en willen monniken zien; de Chinezen staan iets meer toe wat studeren betreft, al blijft het erg weinig.

Paula: Wat studeerde jij in Sera?

Lobsang Jinpa: Ik studeerde Tibetaanse taal, Tse Ma Parchin en Dura. Eigenlijk mag je slechts drie dagen per maand studeren. De rest van de tijd moeten de monniken de vernielde gebouwen restaureren of in de velden werken of de gedachten van Mao Xedong studeren. Er zijn regels in een klooster die iedereen moet kennen en volgen:

1) Je moet de gedachten van Mao bestuderen;

2) Je moet de Chinese regering liefhebben en trouw zijn en niet gewijd worden als monnik of non totdat je van de regering toestemming hebt;

3) Omdat je iemand bent die toegewijd is aan religie, mag je niet deelnemen aan politieke aktiviteiten;

4) Een monnik moet in zijn eigen levensonderhoud voorzien; er komt geen steun van de regering, hoewel ze weleens beweren dat zij monniken een salaris geven. Niet één monnik wordt door de regering onderhouden. Ouders ondersteunen hun kinderen in het klooster, of je moet van donaties leven. Ik heb wat familieleden in Lhasa, die mij voedsel gegeven hebben, en van mijn ouders kreeg ik tsampa. Tibetanen offeren geld voor het opzeggen van gebeden en ik heb voornamelijk hiervan geleefd. Ik ging ook nooit in de velden of als bouwvakker werken; ik verstopte me altijd om te kunnen studeren. De Chinezen zeiden dat ik 'bedorven' was; de Tibetanen hielden veel van mij.

Paula: Waarom ging je eigenlijk weg uit Sera en uit Tibet?

Lobsang Jinpa: Ik was één van de mensen die de eerste demonstratie op 10 oktober 1987 leidde. Ik werd gearresteerd en zou geëxecuteerd zijn op 15 november van dat jaar, want ik liep voorop in de demonstratie, maar na slechts 7 uur in de gevangenis hielpen 3 Tibetaanse politiemensen mij en 47 anderen ontsnappen. Die drie werden hiervoor doodgeschoten, en alle anderen behalve ik werden weer opgepakt. Zij konden geen goede schuilplaatsen vinden, maar ik werd erg goed geholpen door verschillende mensen die mij beschermden. Ik weet dat drie mensen gedood zijn omdat zij mij hielpen. Ik verbleef altijd in huizen van Tibetanen, want ik kon niet op straat komen. Toen was mijn enige wens mijn leven voor mijn land op te offeren door de Chinezen tegen te werken. Maar mensen in Lhasa zeiden vaak tegen mij dat ik niet in Tibet moest blijven, maar naar India moest gaan om mijn relaas uit te brengen aan Z.H. de Dalai Lama en de Kashag (het kabinet van de Tibetaanse regering-in-ballingschap) en alle mensen buiten Tibet, en daar de strijd voort te zetten, dus ging ik na de demonstraties tijdens Mönlam in maart 1988 weg.

Paula: Heb je ook hieraan deelgenomen?

Lobsang Jinpa: Nee, want ik kon nooit overdag op straat komen, maar ik hielp wel waar ik kon, met voorbereidingen, enz.

Jan-Paul Kool

Demonstratie in Den Haag

Paula: Hoe verliet je Tibet?

Lobsang Jinpa: Ik werd geholpen door veel mensen die mij vervoerden en verborgen. Zij zullen heel gelukkig zijn om te weten dat ik hier kan getuigen.

Paula: Hoorde je na je arrestatie of je vertrek uit Tibet iets van je familie?

Lobsang Jinpa: Toen ik begon te protesteren tegen de Chinezen heb ik me van mijn familie gedistantieerd. Na mijn arrestatie, werd mijn vader anderhalve maand aangehouden. Mijn moeder werd erg ziek, maar ik weet niet hoe het met haar gaat of ze nu nog leeft. Maar ik heb geen spijt van wat ik gedaan heb, ook omdat ik weet dat mijn ouders er geen spijt van hebben.

Paula: Wat wil je nu gaan doen?

Lobsang Jinpa: Toen ik uit Tibet kwam wilde ik naar een klooster gaan om te studeren. Dat zou ik nu ook heel graag doen. Maar het blijkt dat het hard nodig is mensen te informeren over de situatie in Tibet dus probeer ik dit zoveel mogelijk te doen. De Tibetanen die mij hielpen in leven te blijven en te ontsnappen hadden veel vertrouwen in mij, zij gaven mij een grote verantwordelijkheid. Zij zullen heel blij zijn te horen dat ik hier in Bonn heb kunnen getuigen.

DEMONSTRATIE IN DEN HAAG

Op zondag 7 mei werd door de onlangs opgerichte 'Tibet Support Groep', een stille demonstratieve tocht gehouden van het Vredespaleis naar de Chinese ambassade in Den Haag. Op hetzelfde moment (12 uur Lhasa tijd) vonden soortgelijke demonstraties plaats in alle landen waar Chinese ambassades en Tibet Support Groepen bestaan, over de hele wereld, om aandacht te vragen voor het feit dat het op die dag twee maanden geleden was dat de noodtoestand werd uitgeroepen in Tibet. Tijdens de tocht werd een brancard meegedragen waarop een Tibetaanse man werd vervoerd, geschminkt alsof hij was doodgeschoten door de Chinezen, zoals een Tibetaanse dode begin maart in Lhasa werd rondgedragen.

Voor de Chinese ambassade werd een gebed voor vrede in Tibet van Z.H. de Dalai Lama voorgelezen in het Tibetaans en het Nederlands en werden katha's (Tibetaanse rituele geschenksjaals) aan het gesloten hek vastgebonden. Een grote gebedsvlag met de tekst van het gebed in het Tibetaans werd voor de ambassade achtergelaten.

DOELSTELLING TIBET SUPPORT GROEP

De Tibet Support Groep Nederland is een onafhankelijke organisatie en als zodanig niet gebonden aan de Tibetaanse regering in ballingschap noch aan enige andere groepering of individu.

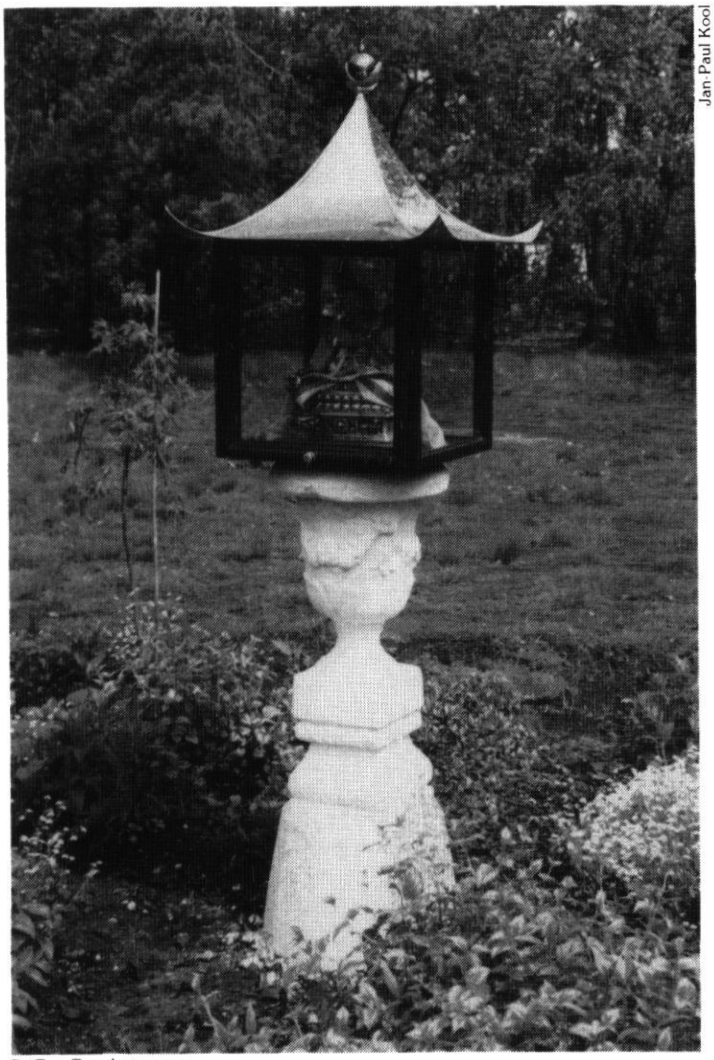
Wij steunen de wensen van het Tibetaanse volk, en in het bijzonder van degenen in Tibet, in hun streven naar zelfbeschikking, eerbiediging van de rechten van de mens, en verbetering van de algehele leefbaarheid van het land.

Wij willen de Tibetaanse situatie onder de aandacht brengen van een zo breed mogelijk publiek onder andere door middel van vreedzame akties, het verschaffen van informatie aan en het leggen van kontakten met vertegenwoordigers van overheden, de media, de politiek en de wereld van kunst en wetenschap.

Wij hopen waar mogelijk samen te werken met alle reeds bestaande groeperingen in binnen- en buitenland die zich op geweldloze wijze bezig houden met de diverse aspekten van de de Tibetaanse kultuur, samenleving en politiek.

Voor inlichtingen en deelname kunt u schrijven aan: Tibet Support Groep Nederland, Postbus 1756,
1000 BA Amsterdam

Tara Tuin


Jan-Paul Kool
De Tara Toverlantaarn

Het is al weer een heel jaar geleden, dat we met de aanleg van de Tara-tuin begonnen met het doel op de open plek in het vredige bos een focuspunt te maken, zoals dat in de vorm van de witte stoepa in Maasbommel, de vorige vestiging van het Maitreya Instituut, bestond. Iedereen was het er over eens dat, ondanks de reusachtige vooruitgang die de verhuizing van het centrum met zich meebracht in ruimte en mogelijkheden voor kursisten, retraitanten en bewoners, een buitenplaats voor meditatie, een plek voor een rondgang om een heilig objekt, een middelpunt met een zekere uitstraling om gezellig bij elkaar te zitten of samen te komen, werd gemist. De aanleg van een Tara-tuin rondom een Tarabeeld zou deze leemte op positieve wijze kunnen opvullen. Margot lanceerde het idee en om de geldelijke middelen bijeen te krijgen werden via een advertentie in het Maitreya Magazine en tijdens een weekendkursus van de eerwaarde Lama Dagpo Rinpochee, inzamelingen gehouden voor de aanschaf van een Tarabeeld, het materiaal voor het lantaarnachtige huisje en voor het geelkoperen pagodedakje dat het geheel siert.

Nu een jaar later is het moment gekomen dat het werkelijk Tara's tuin is. De bloemen openen vol optimisme hun hartjes voor de zon, het dakje dat met veel geduld en volharding door de vader van Alex werd gemaakt van geel koper, schittert als het gouden dak van de Potala. Het beeld van de vrouwelijke Boeddha Tara werd door Jan Paul uit India meegebracht, door de monniken van Maitreya met mantrarolletjes en relikwieën gevuld en tot leven gewekt door Lama Dagpo Rinpochee. Het Tara-beeld is door Margot als een Indiase prinses prachtig aangekleed en het wachten is nog op Andy Weber om haar het mooiste gezicht van de wereld te geven.

De Tara heeft tijdens het pinksterweekeinde haar plaats ingenomen in haar paleisje, dat de vorm heeft van een toverlantaarn. Wij danken van harte iedereen die heeft meegewerkt aan het tot stand komen van dit projekt, vooral ook alle vrienden en vriendinnen die een financiële bijdrage hebben geleverd. Uw bijdrage is goed besteed en de gevers ontvangen allemaal een prachtige kleurenfoto van Uw Taratempeltje thuisgestuurd! We danken ook Margot, Thubten Tsépèl en andere bewoners van het Maitreya Instituut voor hun belangeloze werk en overmoeibare inzet in de uitvoering van het projekt. We danken de kunstenaar A. van Baar voor de vormgeving en uitvoering van het pagodedakje.

Moge het alle wezens tijdelijk en uiteindelijk geluk brengen.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA!

Verzoeken om boeken

Regelmatig krijgt het Maitreya Instituut verzoeken uit Oost-Europese landen voor het toezenden van Dharma-boeken.

Uit verhalen van Dr. Alex Berzin bleek meer dan eens de grote behoefte en interesse voor het volgen van de spirituele weg van het boeddhisme in die landen en het raakte me wat mensen er daar voor over hebben. Ze reizen vaak dag en nacht om lessen te kunnen volgen, moeten heel voorzichtig bij elkaar komen, want religieuze samenkomsten mogen niet altijd en een boek wordt door veel mensen helemaal met de hand overgeschreven. Omdat de mensen in die landen niet aan westerse valuta kunnen komen, is het ze niet mogelijk boeken in het westen aan te kopen.

Nieuwe of oude boeken maakt ze niet uit als het maar Dharma-boeken zijn. Daarom is mijn verzoek aan jullie: misschien heb je een Dharma-boek in de kast staan wat je niet leest, wat je niet zo interesseert of wat je al uit je hoofd kent of misschien heb je er wel zoveel dat je er wel eentje van kunt missen, die je naar die mensen zou willen sturen.

Of misschien wil je ze een nieuw boek sturen.

Mocht dat zo zijn neem dan contact met ons op, wij zorgen voor de verzending. Voor elke 4 boeken die aangekocht worden voor dit doel bij de winkel van het Maitreya Instituut, zal door het instituut 1 boek extra worden gestuurd. Hoe meer boeken hoe beter want de verzoeken blijven binnenkomen, al jarenlang en zullen (als alles daar meezit) ook in de toekomst blijven binnenkomen.

Alvast bedankt.

Margot Kool

Nyung Nä Vasten meditatie

DE TWEEDAAGSE VASTENRETRAITE VAN AVALOKITESHVARA

De tweedaagse vastenretraite van Avalokiteshvara, in het Tibetaans Nyungné geheten, is een zeer krachtige methode om in korte tijd veel karmische schulden af te lossen en tegelijkertijd veel positief karma te verzamelen. De methode is bijzonder geschikt voor de hedendaagse westerling, omdat hij slechts twee dagen vergt, maar toch zeer effektief is.

Deze zuiveringsmethode werd door Avalokiteshvara zelf onderwezen aan een Nepalese Bhikshuni, Palmo geheten, en is tot op de dag van vandaag in een ononderbroken lijn overgeleverd. De methode behoort tot de boeddhistische tantra, en wel de klasse van Krya tantra. Dit houdt in dat men, om deze beoefening in zijn geheel te kunnen doen, een tantrische inwijding moet hebben ontvangen. De meest geëigende inwijding is die van de Duizendarmige Avalokiteshvara, maar ook andere inwijdingen in boeddhistische tantras zijn een geldig paspoort tot deze beoefening.

Om de meditatie met vrucht te kunnen doen is het noodzakelijk dat je op zijn minst een degelijk intellektueel begrip van shunyata (leegte van inherent bestaan) ontwikkeld hebt en tenminste streeft naar het ontwikkelen van bodhicitta.

De geringste kwalificatie nodig om deze methode te beoefenen is toevlucht te hebben genomen in de leer van de Boeddha. Dat hoeft niet speciaal d.m.v. een ceremonie te zijn. Het is voldoende als je in je hart toevlucht hebt genomen. Met alleen toevlucht als basis mag men niet alle onderdelen van deze meditatiemethode beoefenen, maar men kan wel een krachtige zuiveringsretraite doen.

Als men zou trachten zonder toevlucht deze vastenretraite te doen zou men, indien niet meteen afgeschrikt door het religieuze aspekt, toch niet voldoende gemotiveerd zijn om de moeilijke tweede dag door te komen. Zonder toevlucht zou het alleen maar zelfkwelling worden. Als bijvoorbeeld vermageren de motivatie zou zijn, dan zijn daarvoor veel betere en aangenamere methoden.

De vastenretraite van Avalokiteshvara is een combinatie van meditatie op liefde, mededogen en leegte, mantra recitatie, neerbuigingen, offergaven maken en vasten. Op de vooravond van de eigenlijke retraite wordt een inleiding gegeven en worden bepaalde organisatorische zaken geregeld. Op beide hoofddagen zijn er drie meditatiezittingen, van elk drie uur. Op de eerste dag wordt slechts één maaltijd genuttigd. Op de tweede dag wordt niets gegeven, niets gedronken en wordt ook totale stilte in acht genomen. Op de ochtend van de derde dag vindt nog één sessie plaats, die rond half acht 's ochtens beëindigd wordt.

Omdat deze beoefening fysiek veel vergt is het noodzakelijk dat men een goede gezondheid heeft. Bovendien is voorlopig ook een redelijke beheersing van het Engels gewenst, aangezien de tekst die gebruikt wordt in het Engels gesteld is. Omdat zuiverheid bij deze methode erg belangrijk is, behoort men schone kleren te dragen. Het is aan te raden om ook een tweede schoon hemd bij je te hebben. Breng ook je vadjra en bel, en je mandala set mee als je die hebt.

Als men Nyungné doet, zuivert men al het negatief handelen van veertigduizend eonen, aldus staat vermeld in een kommentaar van de bodhisattva Dawa Gyaltsen, één van de leraren van de overleveringslijn. Het is ook mogelijk om een Nyungné speciaal toe te wijden aan het elimineren van een bepaald probleem, zowel van zichzelf als van iemand anders, als de motivatie is anderen te helpen.

Hier volgen een paar uittreksels van ervaringen van deelnemers aan de twee Nyungné's van mei 1988:

"Ik vond de Nyungné bijzonder inspirerend. Ongelooflijk zwaar, vooral de tweede dag. In elk geval was het de moeite en het 'lijden' waard."

"De Nyungné is zo prettig, omdat je werkelijk voelt dat je met lichaam, spraak en geest aan het het zuiveren bent. De gezangen zijn prachtig, evenals de gebeden; alleen dat brengt al grote gelukzaligheid."

"De beoefening vind ik bijzonder confronterend. Een echte spirtuele graadmeter. Het wordt zo moeilijk om je motivatie goed en zuiver te houden. Bij de eerste probleempjes begint het al. Spierpijn komt op, moeheid, honger, luiheid en daar gaat je motivatie. De aandacht gaat dan alleen naar jouw probleem en je wereld wordt bijzonder klein. Er is dan geen plaats meer voor anderen. Dit is een punt waar ik hard aan gewerkt heb tijdens deze Nyungné."

"Ik wist niets van de methode af en het is flink verwarrend in het begin."

"Dit was mijn zevende Nyungné. Ze worden steeds minder zwaar en fijner om te doen."

Door Gelong Thoebten Lodreu

Film en Videos van Meridian Trust

Het is ons een genoegen u hierbij aan te kondigen dat het Maitreya Instituut gaat samenwerken met Meridian Trust voor de verkoop van hun film- en videoprogramma.

Meridian Trust heeft een uitgebreide reeks videos beschikbaar toegewijd aan het boeddhisme.

Instellingen of particulieren die graag willen kennismaken met het volledige aanbod aan videos worden verzocht kontakt op te nemen met ons kantoor. Wij zullen u dan de uitgebreide catalogus toesturen.

Programma t/m december

Geshela tijdens vuurpoedja

KURSUSINFORMATIE

Het nieuwe centrum in Emst is per bus no.: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en een kopje koffie drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie in het woonhuis. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor ƒ 5,— per keer. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht op een dag voor en na de kursus.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf de Laarstraat in voor het restaurant "de oude aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg.

LOKATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 5 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Het zich houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of be-dwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

9 t/m 11 juni
DE HARTSOETRA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Ongeveer één jaar na het bereiken van de volkomen volmaakte verlichting, begaf de Boeddha zich naar Rajagriha, waar hij op de top van de Gierenberg gezeten, de "Moeder van Alle Boeddha's", de Soetra's van de Perfektie van Wijsheid uitsprak, in een zeer uitgebreide vorm van 100.000 versregels, een middellange en een korte versie.

Dit diepzinnige onderricht over de perfektie van de wijsheid van leegte (Sanskriet: Shunyata) werd door de bodhisattva Arya Avalokiteshvara samengevat in de "Korte Verhandeling Over de Perfektie van Wijsheid", die tot in de verste uithoeken van de wereld bekendheid kreeg als de "Hartsoetra".

Geshela zal aan de hand van deze korte tekst dieper ingaan op de betekenis van leegte of zelfloosheid! Het niet vanuit zichzelf bestaan van alle verschijnselen is het voornaamste inzicht dat voorgoed bevrijding geeft van alle verstorende houdingen en daarmee van alle problemen en lijdenservaringen. Het is het zwaard van Mandjoeshrie, dat de karmische ketenen van het cyclisch bestaan doorhakt, omdat het ons van de wortel van onwetendheid bevrijdt.

Het inzicht in de leegte van inherent bestaan, het ontbreken van uit zichzelf ontstaan, de afwezigheid van de door onszelf gefantaseerde konkrete entiteiten, maakt de weg vrij naar de ervaring van de onnoembare uiteindelijke werkelijkheid, die voor de gewone onontwikkelde mensen schuilgaat achter de versluierende relatieve of konventionele werkelijkheid, die verduistert omdat we haar verschijningen als echt, konkreet en op zichzelf staand waarnemen en bovendien, door karmische indrukken gedreven, hardnekkig blijven vasthouden aan deze foutieve waarneming van onszelf en van de wereld om ons heen als op zichzelf staande, konkrete entiteiten.

Kortom, opnieuw een weekeinde vol wijsheid!

KOSTEN: ƒ 120,— vol pension of ƒ 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Hartsoetra.
AANVANG: Vrijdagavond 9 juni om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

17 t/m 20 juni
zaterdagavond t/m dinsdagochtend
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERING RETRAITE
O.l.v.: GELONG THUBTEN LODREU

Het tijdstip waarop deze Nyung Nä wordt gehouden is de gunstigste periode van het jaar, Saka Dawa, waarin alle inspanningen 100.000 × krachtiger worden.

De Nederlandse monnik Thubten Lodreu zal ons voorgaan in een drie dagen durende zuiverings- en vasten retraite, waarin de mogelijkheid wordt geboden behalve de gewone fysieke reiniging vooral ook de geest te verschonen. U kunt kennis maken en meedoen aan deze bijzonder intensieve methoden, waarmee negatieve of schadelijke indrukken, die ten grondslag liggen aan frustraties, neurosen en verschillende 'ongeneeselijke' ziekten met kracht uit de geest worden verwijderd. Tegelijkertijd wordt een enorme hoeveelheid positief potentiëel opgebouwd. De beoefening eindigt op dinsdagochtend vroeg met het ontbijt.

Lees voor aanmelding het stukje over Nyung Nä elders in dit blad.

KOSTEN: f 60,— vol pension of f 48,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Nyung Nä.
AANVANG: Zaterdagavond 17 juni om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

ZONDAGMIDDAG 25 juni
LAM.RIM ONDERRICHT
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling: Tenzin Lama

In een serie zondagmiddaglezingen zal Geshela de Stadia van de weg naar verlichting behandelen, gevolgd door discussie en meditatie.

TOEGANG: GRATIS
AANVANG: Zondagmiddag 14.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

---

30 juni t/m 14 juli
LAM.RIM ZOMERKURSUS 1989
UITLEG EN MEDITATIE
DE STADIA VAN DE WEG NAAR VERLICHTING
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Als we eens naar de ervaringen in ons eigen leven kijken en wanneer we eigenlijk graag wat anders willen dan steeds weer de terugkerende problemen, die afgewisseld worden door al te kortstondig gebrekkig geluk, dan weten we meestal niet echt wat we kunnen doen om daar verandering in te brengen.

Zelfs al nemen we een helder en duidelijk boek over de noodzaak en mogelijkheden van geestelijke ontwikkeling als weg naar heelworden, dan nog blijkt het in de praktijk allemaal reuze moeilijk te gaan. Of verwachten we wellicht te snel te veel? Net zoals goed en gezond eten de basis is voor het lichamelijke welzijn, is een veilig en beproefd geestelijk pad de basis van ons geestelijk welzijn.

Deze zomerkursus biedt de mogelijkheid in slechts 14 dagen heldere kennis en een levende ervaring te krijgen van het veilige en heilzame boeddhistische pad, door een kombinatie van onderricht/overdracht, discussie en meditatie.

Hoewel de Lam.Rim in feite door de historische Boeddha al werd uitgelegd in de Perfektie van Wijsheid Soetra's, meer dan 2525 jaar geleden, wordt dit door velen met sukses beproefde pad vandaag nog steeds aktueel en effektief bevonden, ook of misschien juist door de moderne rationele westerse mensen!

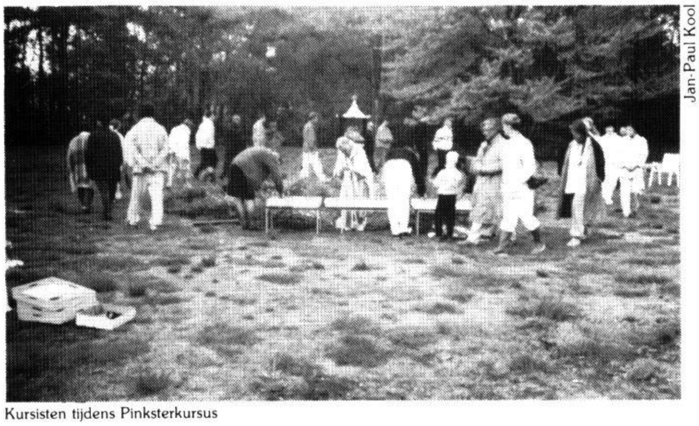
De Boeddha heeft zijn volgelingen immers voorgehouden: "Neem mijn woorden niet aan uit geloof of uit respekt voor mij, maar toets mijn Leer aan je ervaring zoals een marktkoopman goud onderzoekt. Kijk of het klopt en breng het alleen dan in praktijk, als het nuttig voor je is." De wezenlijke boodschap van de boeddhistische levensleer is dat alle problemen die wij doorgaans ervaren niet zonder oorzaken zijn. Er is niets dat "zomaar" of "toevalig" met ons gebeurd. Het is mogelijk door meer kontrole over onze eigen geest te krijgen, een behoorlijke mate van vat op onze levenssituatie te verkijgen, waardoor we steeds minder problemen ontmoeten en steeds een stukje gelukkiger worden. Het is mogelijk en zelfs belangrijk dat we nú de oorzaken scheppen om in volgende levens erg gelukkig te zijn.

Het is mogelijk, als we de betrekkelijkheid van het kortstondige gebrekkige wereldse geluk beseffen, uit de cyclus van gebrekkige wedergeboorten te ontsnappen door een krachtige drang naar bevrijding te ontwikkelen, gekombineerd met de wijsheid van zelfloosheid, die steunt op koncentratie en discipline. Zo bereiken we het Nirvana, het geluk van blijvende bevrijding van lijden. Het is mogelijk een nog hoger niveau van evolutie te bereiken door de altruïstische motivatie en de perfektie van de bodhisattva's te ontwikkelen voor het rijpen van onze eigen geest en de vier methoden voor het rijpen van anderen.

Het potentiëel en de mogelijkheden van de menselijke geest zijn zo onbeschrijflijk groot, zo grenzeloos groot, dat alleen al een vrijblijvend kennis nemen van de boeddhistische Leer als bijzonder bemoedigend en fantastisch verruimend wordt ervaren.

Wij zijn dan ook blij dat wij U opnieuw de unieke gelegenheid mogen bieden, deze zo volledige overdracht van alle stadia van de weg naar verlichting, hier in Nederland gegeven door een Tibetaanse lama en rechtstreeks vertaald in onze moedertaal, bij te wonen.

KOSTEN: f 600,— vol pension of f 480,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: 480,— of 390,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lam.Rim.
AANVANG: 30 juni om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450


Jan-Paul Kool

Kursisten tijdens Pinksterkursus

20 t/m 30 juli
ZANDMANDALA MAKEN
AVALOKITESHVARA 1000 ARMEN
DOOR: 3 MONNIKEN UIT NEPAL

Ter voorbereiding van de volledige Krya tantra initiatie van Lama Gangchen Rinpochee in augustus, zullen drie monniken uit Nepal, na hun succesvolle bezoek aan het Museum Pompidou in Parijs, nu ook in het Maitreya Instituut een zandmandala vervaardigen. Deze zandmandala zal dienen als basis voor de initiatie en na de initiatie mogelijk worden bewaard in de gompa.

Gedurende de tien dagen die de vervaardiging van de mandala in beslag zal nemen is het mogelijk voor bezoekers deze bijzondere religieuze kunstvorm in al zijn stadia te zien ontstaan.

Voor het maken van een zandschildering gebruiken de monniken heel fijn zand, waaraan pigmenten zijn toegevoegd. Met behulp van metalen kokertjes kunnen zij dit gekleurde zand nauwkeurig strooien. Door op de kokertjes te kloppen en te raspen ontstaan dunne lijnen of kleurige vlakken. Doordat de monniken bij dit werk aan een lage, vierkante tafel zitten, zal het publiek het geheel goed kunnen zien. Een mandala is een soort plattegrond, waarin op symbolische wijze het kosmische gebeuren en de elementaire krachten zijn weergegeven.

TOEGANG: GRATIS. Een donatie voor het bestrijden van de kosten wordt op prijs gesteld.
OPENINGSTIJDEN: Dagelijks van 10.00-17.00 uur in Emst.

Lama Healer Gangchen Rinpochee

Tibetaanse artsen in Nederland

De Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde, de N.S.T.G., verwacht Dr. Pema Dorje voor het geven van consulten gedurende de maand augustus. Het gaat goed met de N.S.T.G. en er bestaat goede hoop dat het groeiend aantal patiënten in de toekomst nog regelmatiger dan nu, 3 à 4 maanden per jaar, een Tibetaanse arts kunnen raadplegen. Er wordt naar een situatie toegewerkt waarin een Tibetaanse arts permanent beschikbaar zal zijn. Het ligt verder in de bedoeling dit jaar Dr. Kunga Ngaronchar samen met Dr. Namgyal consulten te laten geven in de maand november.

Voor inlichtingen over de bezoeken van Tibetaanse artsen aan Nederland kunt u kontakt opnemen met de N.S.T.G., Eastonstraat 52, 1068 JA Amsterdam, het beste schrijft u even een kaartje. Eventueel belt u op dinsdagavond van 17.00-19.00 uur het secretariaat 020-193436.

ZONDAG 6 AUGUSTUS
FEESTDAG 10-JARIG BESTAAN

De feestcommissie buigt zich binnenkort over de invulling van het feest dat we willen geven ter gelegenheid van het tien-jarig bestaan van het Maitreya Instituut. Wij zullen u nog apart informeren over de inhoud van het programma voor deze feestelijke dag. U kunt vast rekening houden met de datum.

11 t/m 14 augustus
(vrijdagavond t/m maandagmiddag)
AVALOKITESHVARA 1000 ARMEN
INITIATIE (Tib: Wang)
VOLLEDIGE KRYA TANTRA INITIATIE
GANGCHEN RINPOCHEE
LAMA HEALER
Engelstalig

Gangchen Rinpochee vereert ons centrum dit jaar met een bezoek en een uitgebreide traditionele volledige initiatie die gegeven zal worden op basis van een zandmandala die door drie monniken zal worden gemaakt. Eveneens traditioneel zullen aan de initiatie Lam Rim lezingen vooraf gaan over De Drie Hoofdzaken van het Pad naar Verlichting. Aangezien het hier gaat om een initiatie in de Krya tantra klasse wordt van deelnemers verwacht dat ze over voldoende Lam Rim ervaring beschikken en toevlucht hebben genomen als basis voor de initiatie. Rinpochee heeft laten weten dat er geen zware verplichtingen zijn verbonden aan het nemen van de initiatie.

Gangchen Rinpochee is de afstammeling van een lange overleveringslijn van helende lama's die teruggaat tot aan Tanchen Zangpo Tashi, volgeling van de eerste Dalai Lama van Tibet. Hij werd geboren in 1938 en doorliep de traditionele kloosteropleiding. Sinds 1982 bezoekt hij regelmatig Europa.

KOSTEN: f 195,— vol pension (slaapzaal) of f 150,— (eigen tent) of f 225,— (kamer/caravan). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Avalokiteshvara initiatie.
AANVANG: Vrijdagavond 11 augustus om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

14, 15 & 16 augustus
(maandagavond t/m woensdagmiddag)
THE ULTIMATE HEALING
GANGCHEN RINPOCHEE
Engelstalig

Een twee-daagse kursus waarin Gangchen Rinpochee zijn buitengewone kennis van bodhicitta, karma en leegte tot aan de staat van boeddhaschap met ons zal delen. Tevens zal Rinpochee putten uit zijn rijke ervaring als 'healer'.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaal) of f 90,— (eigen tent) of f 140,— (kamer/caravan). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Ultimate Healing.
AANVANG: Maandagavond 14 augustus om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

---

16 & 17 augustus
(woensdagavond t/m donderdagmiddag)
MEDICIJN BOEDDHA INITIATIE (Tib: Djenang)
KRYA TANTRA (Toestemming tot beoefening)
&
WITTE TARA INITIATIE (Tib: Djenang)
KRYA TANTRA (Toestemming tot beoefening)
Door: LAMA GANGCHEN RINPOCHEE
Engelstalig

KOSTEN: f 60,— vol pension (slaapzaal) of f 45,— (eigen tent). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Witte Tara.
AANVANG: Woensdagavond 16 augustus om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

DEELNAME GEHELE PROGRAMMA GANGCHEN RINPOCHEE

KOSTEN: f 360,— (slaapzaal) of f 275,— (eigen tent) of f 420,— (kamer-caravan).

CONSULTEN: Gangchen Rinpochee zal van 19 t/m 25 augustus consulten geven in De Stroom, Tilburg, Tel.: 013-421720 en op 26 en 27 augustus in Döphan Ling, Molenhoek, Tel.: 080-584109.

ZONDAGMIDDAG 20 augustus
LAM.RIM ONDERRICHT
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling: Tenzin Lama

In een serie zondagmiddaglezingen zal Geshela de Stadia van de weg naar verlichting behandelen, gevolgd door discussie en meditatie.

TOEGANG: GRATIS
AANVANG: Zondagmiddag 14.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

---

25 t/m 27 augustus
MEDITATIEWEEKEND
LAM RIM RETRAITE

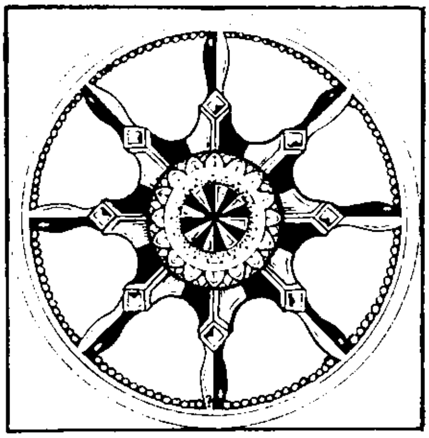
Dit weekend is bedoeld voor iedereen met voldoende ervaring in de Lam Rim. Onder bekwame leiding wordt gemediteerd op de onderdelen van de weg naar verlichting.

KOSTEN: f 60,— vol pension.
AANVANG: Vrijdagavond 25 augustus om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

ZONDAGMIDDAG 3 september
LAM RIM ONDERRICHT
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling

In een serie zondagmiddaglezingen behandelt Geshela de Stadia van de weg naar verlichting, gevolgd door discussie en meditatie.

TOEGANG: GRATIS
AANVANG: Zondagmiddag 14.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450



8 t/m 10 september
HET WIEL VAN ZWAARDEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Het Wiel van Zwaarden is een van de belangrijkste en invloedrijkste teksten in de Mahayana training van het bewustzijn. Het werd geschreven door de grote Indiase yogi Dharmarakshita. Via Atisha en Drom Tönpa en verder in een ononderbroken overleveringslijn bereikten deze leringen Geshela die ze in dit weekend op ons zal overdragen.

Net zoals een zwaard het lichaam van de vijand doorklieft, snijdt deze tekst dwars door het tweevoudige vastgrijpen aan een zelf en een egoïstische houding, die onze bevrijding in de weg staan.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Wiel van Zwaarden.
AANVANG: Vrijdagavond 8 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

15 september t/m 13 oktober
THANGKA SCHILDERKURSUS
Door: ANDY WEBER
Engelstalig

Het Maitreya Instituut is de laatste vijf jaar zo fortuinlijk geweest om 10-daagse Kunst Kursussen te houden met de westerse thankaschilder Andy Weber. Dit jaar heeft hij erin toegestemd een kursus te geven van een maand die zal lopen van 15 september tot 13 oktober.

Gedurende deze kursus zal deskundige training worden gegeven die de studenten in de gelegenheid stelt een carriere te beginnen als thankaschilder voor zichzelf en in het belang van Dharma centra die gekwalificeerde kunstenaars nodig hebben.

Andy Weber studeerde vele jaren aan de voeten van de Tibetaanse meesters in deze religieuze kunstvorm, waar hij gedetailleerde intructies ontving die hij bereid is over te dragen op zijn studenten. Deze kursus zal daarom van de deelnemers hard werken vragen en een hoge graad van concentratie en wordt alleen aanbevolen voor toegewijde studenten.

Dit is een zeldzame gelegenheid dergelijke instructies te ontvangen die normaal alleen toegankelijk zijn in het Oosten voor de enkele gelukkige.

Het maximum aantal deelnemers is 20, dus zorg dat u snel reserveert. De kursus zal in het Maitreya Instituut worden gehouden temidden van de bossen.

KOSTEN: f 895,— vol pension (slaapzaal of eigen tent) of f 1200,— vol pension (kamer/caravan).
AANVANG: Vrijdagavond 15 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450 (10.00-17.00 uur)

ZONDAGMIDDAG 20 OKTOBER
LAM RIM ONDERRICHT
DOOR: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling

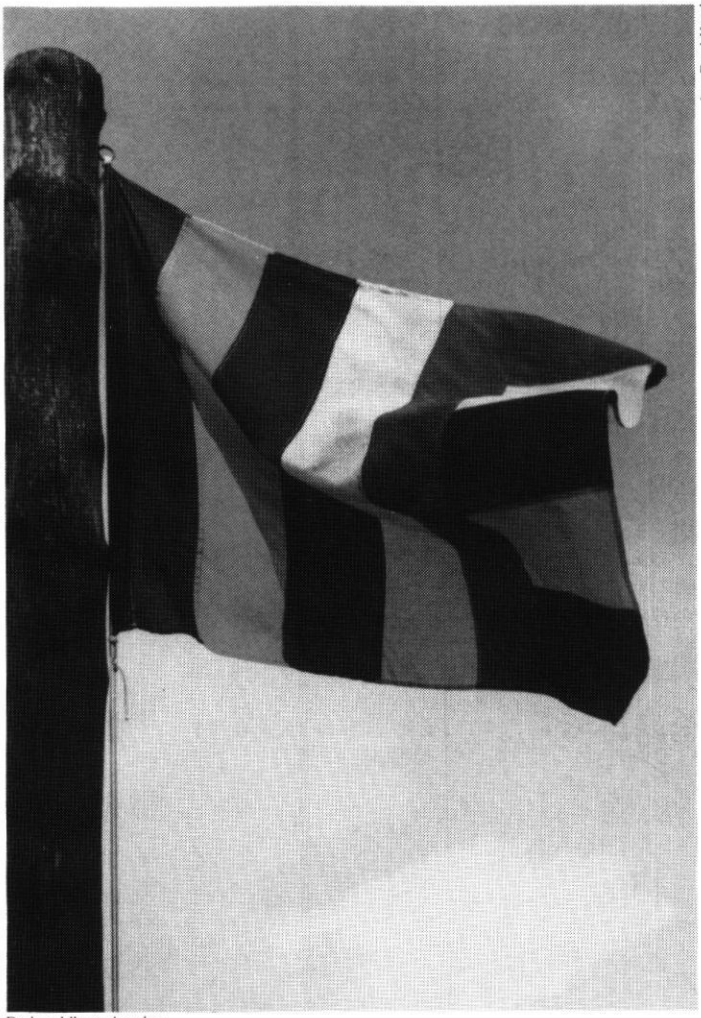
In een serie zondagmiddaglezingen zal Geshela de Stadia van de weg naar verlichting behandelen, gevolgd door discussie en meditatie.

TOEGANG: GRATIS
AANVANG: Zondagmiddag 14.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

20 t/m 22 oktober
LO DJONG
GEDACHTENTRANSFORMATIE
DOOR: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

In dit weekend zal de nadruk liggen op manieren van denken die als resultaat hebben dat we gelukkiger worden en die ongunstige omstandigheden veranderen in hulpmiddelen voor onze geestelijke groei.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lo Djong.
AANVANG: Vrijdagavond 20 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450


Jan-Paul Kool
De boeddhistische vlag

Jan-Paul Kool

Tenzin Lama, vertaler

27 t/m 29 oktober
LAM RIM RETRAITE
MEDITATIEWEEKEND

Dit weekend is bedoeld voor iedereen met voldoende ervaring in de Lam Rim. Onder bekwame leiding wordt gemediteerd op de onderdelen van de Stadia van de weg naar verlichting.

KOSTEN: f 60,— vol pension.
AANVANG: Vrijdagavond 27 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

ZONDAGMIDDAG 5 november
LAM RIM ONDERRICHT
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling

In een serie zondagmiddaglezingen zal Geshela de Stadia van de weg naar verlichting behandelen, gevolgd door discussie en meditatie.

TOEGANG: GRATIS
AANVANG: Zondagmiddag 14.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

17 t/m 19 november
WITTE MANJUSHRI INITIATIE
&
COMMENTAAR
DOOR: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

In dit laatste weekend voordat Geshela voor een paar maanden naar India vertrekt voor het vernieuwen van zijn reispapieren, zal hij een initiatie geven in de Witte Manjushri en uitleg geven van de beoefening van deze elementaire tantra.

Witte Manjushri is de belichaming van alle wijsheid en mededogen van alle boeddha's. In de Tibetaanse kloosters was het gebruikelijk deze initiatie als eerste te geven aan de jonge monnikjes.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Witte Manjushri Initiatie.
AANVANG: Vrijdagavond 17 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

22 t/m 31 december (lunchtijd)
LAM RIM RETRAITE

Voor iedereen die tenminste een 14-daagse Lam Rim kursus heeft gevolgd of door een groot aantal weekenden gevolgd te hebben een vergelijkbare kennis heeft van alle onderwerpen van de Lam Rim, is deze kursus bedoeld.

De retraite zal onder leiding staan van gevorderde studenten, waarbij gemediteerd zal worden op alle onderdelen van de stadia van de weg naar verlichting, teneinde een diepere ervaring te krijgen en vertrouwd te raken met de manier waarop over de basis van een geestelijke ontwikkelingsweg wordt gemediteerd.

Het is traditie dat het Maitreya Instituut gelegenheid biedt voor langere groepsretraites. Wij hopen dat velen van u gebruik zullen maken van de geboden gelegenheid.

KOSTEN: f 250,— vol pension (slaapzaal) of f 400,— (kamer/caravan). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lam Rim Retraite.
AANVANG: Vrijdagavond 22 december om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

6 september, 4 oktober, 1 november
LEZINGEN IN DÖPHAN LING
DOOR: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Kloostertuin 23, Molenhoek
Aanvang: 19.30 uur

Op verzoek van Boudewijn Leliveld en Toet de Best zal Geshela opnieuw elke eerste woensdagavond van de maanden september t/m november een lezing houden over het beoefenen van het Tibetaanse boeddhisme in Döphan Ling, het centrum voor heelwording in Molenhoek. Informatie: 080-584109.

7 september, 5 oktober, 2 november
DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD
DOOR: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
IN DE KOSMOS
Prins Hendrikkade 142, Amsterdam
Aanvang 20.00 uur

Geshela zal in drie lezingen de drie hoofdzaken van het Pad naar Verlichting introduceren. De eerst lezing zal zijn over DE DRANG NAAR BEVRIJDING, de tweede over DE VERLICHTINGSGEEST en de derde over DE LEEGTE. Informatie: 020-237102.